

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Сумське обласне відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Сумське обласне відділення Олімпійської академії України
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша (Польща)
Вища технічна школа в Катовіце (Польща)
Вища школа управління і адміністрації в Ополє (Польща)
Вища школа економіки та менеджменту публічної адміністрації в Братиславі (Словаччина)



СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

**Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної
конференції молодих учених**

27–28 жовтня 2021 року



ТОМ 1

Суми 2021

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Сумське обласне відділення Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України
Сумське обласне відділення Національного олімпійського комітету України
Сумське обласне відділення Олімпійської академії України
Природничо-гуманітарний університет імені Яна Длугоша (Польща)
Вища технічна школа в Катовіце (Польща)
Вища школа управління і адміністрації в Ополе (Польща)
Вища школа економіки та менеджменту публічної адміністрації в Братиславі (Словаччина)

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Матеріали XXI Міжнародної
науково-практичної конференції
молодих учених

ТОМ 1

27–28 жовтня 2021 року

Суми
2021

УДК 796.011.1/3+613.71 (477)
С91

*Друкується згідно з рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
(протокол № 3 від 22 жовтня 2021 року)*

Редакційна колегія:

Лянной Ю. О. – доктор педагогічних наук, професор, ректор СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Лянной М. О. – кандидат педагогічних наук, професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка;
Томенко О. А. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор;
Рибалко П. Ф. – доктор педагогічних наук, професор;
Лоза Т. О. – кандидат педагогічних наук, професор;
Калиниченко І. О. – доктор медичних наук, професор;
Звіряка О. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Копитіна Я. М. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Бугаєнко Т. В. – кандидат педагогічних наук, доцент;
Бермудес Д. В. – кандидат педагогічних наук, доцент;
Гвоздецька С. В. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Рецензенти:

Міхеєнко О. І. – доктор педагогічних наук, професор
Сергієнко В. М. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент

С91 Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених : / відповід. ред. Я. М. Копитіна, наук. ред. О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021. – Т. 1. – 321 с.

Збірник складають наукові статті студентів, аспірантів, молодих науковців з актуальних проблем теорії, методики й організації фізичного виховання, оздоровчої, адаптивної фізичної культури, спортивного тренування дітей, молоді та дорослого населення.

Матеріали конференції будуть корисними для вчителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання, тренерів, фахівців сфери фітнесу, менеджерів, спортсменів, студентів й усіх, хто цікавиться даною проблематикою.

Журнал індексується в Google Scholar.

УДК 796.011.1/3+613.71 (477)

© СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2021

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянної М. О. Підсумки науково-дослідної роботи професорсько-викладацького складу кафедр Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка за 2020-2021 н. р.....	6
Бабінцева Л. Д., Рибалко П. Ф. Значення професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців та шляхи її удосконалення.....	19
Балашов Д. І., Козолуп С. О. Методика проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з учнями основної школи.....	23
Балашов Д. І., Скляренко А. О. Позакласна робота як ефективний чинник виховання наполегливості учнів основної школи.....	28
Балашов Д. І., Скляренко Л. О. Теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів.....	32
Бараненко О. М., Лоза Т. О. Підготовка футболістів юного віку з урахуванням особливостей ігрової позиції в умовах шкільної спортивної секції.....	36
Гавриленко Д. П., Гвоздецька С.В. Основні чинники формування умінь і навичок здорового способу життя дітей молодшого шкільного віку.....	41
Гайдаш Д. О., Красілов А. Д., Жуков В. Л. Значення фізичного виховання в адаптації студентів молодших курсів до навчання у закладі вищої освіти.....	45
Гакман А. В. Технологія організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку під час активного дозвілля.....	51
Гнип С. С., Солоненко Є. В. Шляхи реалізації принципу свідомості і активності на уроках фізичної культури учнів 10-х класів.....	55
Голіков А. С., Рибалко П. Ф. Обґрунтування ефективності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми середнього шкільного віку в позаурочний час роботи школи.....	58
Дроздов Д. М., Леоненко А. В. Застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення.....	62
Дубинська О. Я., Осипенко І. О. Методика розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку засобами футболу.....	67
Дульський Р. О., Прокопова Л. І. Вплив засобів легкої атлетики на покращення здоров'я підлітків, які займаються в шкільній спортивній секції.....	72
Журенко О. А., Рибалко П. Ф. Особливості ціннісного ставлення студентів до фізичної культури.....	77
Загребельна А. І., Красілов А. Д. Напрямки вдосконалення психологічної підготовки юних волейболісток в умовах шкільної спортивної секції.....	82
Заставний А. А., Лоза Т. О. Вплив використання ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів на уроках фізичної культури у Новій Українській школі.....	87
Іваній І. В., Гойденко Є. В. Формування фізичної культури особистості молодших школярів у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.....	92
Іваній І. В., Даценко О. І. Стан та шляхи підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів.....	98
Іваній І. В., Марченко Р. І. Залучення здоров'язберігаючих технологій у формування культури здоров'я старшокласників.....	103

Івах Р.О., Гвоздецька С.В. Особливості методики розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.....	109
Ишухин В. Ф., Гаврилова Е. С. Мониторинг двигательной подготовленности школьников 3-4 классов МБОУ СОШ г. Александров.....	113
Капля А. О., Лянной М. О. Теоретичні засади фізичної культури у середній та старшій школі.....	118
Капля А. О., Лянной М. О. Формування здорового способу життя учнів у середній та старшій ланці в сільській школі.....	122
Касян В. П., Рибалко П. Ф. Фізкультурно-оздоровча діяльність у сучасних закладах загальної середньої освіти.....	127
Клепальський Д. М., Лянной М. О. Теоретико-методичні основи формування мотивації шляхом використання спортивних свят.....	135
Кучеренко В. М., Рибалко П. Ф. Розвиток фізичних якостей студентів засобом гри у футбол.....	140
Леоненко А. В., Андрущенко М. М., Дубинська О. Я. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України в сучасних умовах.....	146
Леоненко А. В., Лазарєв М. О. Проблема фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців у сучасних умовах.....	150
Леоненко А. В., Нестеров А. О. Планування секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти.....	155
Леоненко А. В., Нестерова А. В. Спортивно-масові заходи як засіб формування здорового способу життя школярів.....	159
Лоза Т. О., Гунько К. В. Особливості фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час в сільській школі.....	164
Лоза Т. О., Копиця А. І. Покращення рівня фізичної підготовленості молодших школярів, які займаються хокеєм на траві.....	167
Мельник С. А. Мета і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельників у закладах фахової передвищої освіти.....	171
Науменко Є. В., Чередніченко С. В. Вплив занять з грепплінгу на показники фізичного стану та фізичної підготовленості молодших школярів.....	176
Осадчий О. О., Томенко О. А. Технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.....	180
Павленко А. О., Гвоздецька С. В. Інтерес до занять фізичними вправами як вид спонукання у мотиваційній сфері дітей молодшого шкільного віку.....	185
Паладіч М. О., Гвоздецька С. В. Особливості розвитку гнучкості дівчат шкільного віку.....	189
Парфило І. С., Лянной М. О. Особливості методики розвитку спритності у старшокласників на уроках фізичної культури з елементами футболу.....	194
Пилипков Р. С., Лянной М. О. Проблема розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання.....	197
Прокопенко Д. О., Гвоздецька С. В. Особливості розвитку фізичних якостей учнів аграрного ліцею.....	201
Рикун А. Ю., Лоза Т. О., Красілов А. Д. Вплив позааудиторних занять пауерліфтингом на рівень рухової активності студенток закладів вищої освіти.....	206
Ругаль Є. О., Дубинська О. Я. Сутність і структура здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей.....	210

Сірик Є. В., Гвоздецька С. В. Особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками.....	215
Сыроваткина И. А., Матюшкина Д. А. Использование элементов туризма на уроках физической культуры в начальных классах.....	220
Тітова А. С., Лянной М. О. Фізичний стан, його чинники та залежність від рівня рухової активності.....	225
Томенко О. А., Лиман О. В. Зміни показників розвитку окремих фізичних якостей учнів молодших класів під впливом комплексу спеціально організованих вправ на розвиток аналізаторів.....	229
Томенко О. А., Матросов С. О., Tadeusz Pokusa Діагностика мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.....	233
Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я. Вплив секційних занять з фізичного виховання на фізичну та розумову працездатність студентів аграрного університету.....	238
Хвалебо Г. В., Матюшкина Д. А., Ритчер Т. С. Особенности воспитания ловкости у учащихся младшего школьного возраста средствами подвижных игр.....	242
Хвалебо Г. В., Рыжова И. Н., Карякин А. А. Особенности развития скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.....	247
Цись Я. С., Лоза Т. О. Застосування тренажерів на уроках фізичної культури для покращення фізичної підготовленості старшокласників.....	251
Чередніченко С. В., Зеленський Д. О. Порівняльна характеристика фізичного стану сільських та міських школярів Сумської області.....	256
Черних А. Є., Дубинська О. Я. Зміст і структура фізичної підготовки студентів педагогічних вузів засобами фітнесу.....	260
Щелинський В. О., Жуков В. Л. Проведення занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками.....	265
Ястребова К. Д., Гвоздецька С. В. Психологічна підготовка легкоатлетів старшого шкільного віку в умовах шкільної спортивної секції.....	269
РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Винник О. А., Бугаєнко Т. В. Програма фізичної терапії чоловіків другого зрілого віку після оперативного втручання з приводу вивиху плечової кістки.....	275
Гончаренко В. В., Бугаєнко Т. В. Теоретико-методичні аспекти фізичної терапії спортсменів після розриву хрестоподібної зв'язки.....	278
Зубко Ю. Ю., Чередніченко С. В., Скрипка І. М. Вплив засобів одноборств на рівень розвитку координаційних та психомоторних здібностей дітей з вадами слуху.....	282
Кукса Н. В., Івашечко М. О. Розвиток мануальних здібностей в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу: науково-доказова база.....	289
Прихода И. В. Актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.....	294
Сыроваткина И. А., Наумов С. Б. Методика развития координационных способностей у учащихся с задержкой психического развития на уроках физической культуры.....	302
Христова Т. Є. Рухова реабілітація людей з інвалідністю на основі синергічного підходу.....	307

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Копитіна Я. М., Лянної М. О.

ПІДСУМКИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛАДАЦЬКОГО СКЛАДУ КАФЕДР НАВЧАЛЬНО-НАУКОВОГО ІНСТИТУТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ А. С. МАКАРЕНКА ЗА 2020-2021 Н. Р.

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Проаналізована інформація станом на 01.10.2021 року про кадровий науково-педагогічний потенціал дозволяє констатувати, що кількість викладачів ННІФК із ученими ступенями і науковими званнями, які працюють за основним місцем роботи становить 54 осіб, із них 10 професорів та/або докторів наук. Серед викладачів ННІФК: 6 Заслужених працівників фізичної культури і спорту, 12 Заслужених тренерів з різних видів спорту, 1 заслужений журналіст України.

Станом на вищезазначену дату в аспірантурі навчаються 6 осіб за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт, з них:

✓ на 1 курсі – Лазоренко С.С. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор П.Ф. Рибалко);

✓ на 2 курсі – Бондаренко І.М. (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянної), Фоменко І. С. (наразі знаходиться у відпустці по догляду за дитиною) (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, професор М. О. Лянної);

✓ на 3 курсі – Матросов С. О. (науковий керівник – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор О. А. Томенко), Мельник С.А. (наразі знаходиться у академічній відпустці) (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор кафедри ТМФК Т. Г. Дерєка), Самохвалова І. Ю. (наразі знаходиться у академічній відпустці) (науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент Рибалко П. Ф.).

У поточному навчальному році відбулися наступні захисти:

✓ У спеціалізованій вченій раді К 55.053.03 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 26 вересня 2020 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук старшого викладача кафедри теорії та методики фізичної культури А.Д. Красілова зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Розвиток кінезіологічної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту на засадах диференційованого підходу» (науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент П. Ф. Рибалко);

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 12.112.01 Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» 19 вересня 2020 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук доцента кафедри теорії та методики фізичної культури П.Ф. Рибалка зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти на тему «Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор О.В. Семеніхіна);

✓ у спеціалізованій вченій раді ДФ 55.053.003 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 23 жовтня 2020 року відбувся захист

аспірантки А. В. Сахненко зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт на тему «Акмеологічні засади організації професійно-орієнтованого фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей» (науковий керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Лазоренко С.А.);

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 12.112.01 Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» 24 квітня 2021 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня доктора педагогічних наук доцента кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання С.А. Лазоренка зі спеціальності 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти на тему «Теорія і практика формування інформаційно-цифрової культури майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах змішаного навчання» (науковий консультант – доктор педагогічних наук, професор О.В. Семеніхіна);

✓ У спеціалізованій вченій раді К 55.053.03 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 6 травня 2021 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Ю.М. Карпенко зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Формування готовності майбутніх фахівців з фізичної терапії, ерготерапії до професійної діяльності в реабілітаційних центрах» (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Л.П. Сущенко);

✓ У спеціалізованій вченій раді К 55.053.03 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 6 травня 2021 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії Л.В. Демченко зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Професійна підготовка майбутніх бакалаврів фізичної терапії, ерготерапії до фізичної реабілітації дітей дошкільного віку у процесі виробничої практики» (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор О.І. Міхеєнко);

✓ У спеціалізованій вченій раді К 55.053.03 Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка 7 травня 2021 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук викладача кафедри теорії та методики спорту В.О. Кисельова зі спеціальності 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти на тему «Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів на засадах холістичного підходу» (науковий керівник – кандидат педагогічних наук, доцент Д.В. Бермудес);

✓ У спеціалізованій вченій раді Д 26.829.02 Національного університету фізичного виховання і спорту України 12 травня 2021 року відбувся захист дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту викладача кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії А.М. Руденко зі спеціальності 24.00.03 – фізична реабілітація на тему «Фізична реабілітація (фізична терапія) дітей 5-6 років із наслідками дисплазії кульшових суглобів в умовах дошкільного навчального закладу» (науковий керівник – доктор педагогічних наук, професор Ю.О. Лянной);

✓ У разовій спеціалізованій вченій раді ДФ 55.053.031 19 червня 2021 року відбувся захист кандидатської дисертаційної роботи на здобуття наукового ступеня доктора філософії аспірантки кафедри теорії та методики фізичної культури І.Ю. Самохвалової за спеціальністю 017 – Фізична культура і спорт, галузь знань – 01 освіта на тему «Акмеологічні засади розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти в умовах професійної підготовки» (науковий керівник – доктор педагогічних наук, доцент П.Ф. Рибалко).

Рішенням атестаційної комісії Міністерства освіти і науки України від 30 листопада 2020 року вчене звання доцента кафедри спортивних дисциплін та фізичного виховання присвоєно І.О. Павленко (атестат АД № 006804). Рішенням атестаційної комісії Міністерства освіти і науки України від 25 січня 2021 року вчене звання професора кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії присвоєно О.І. Міхеєнку (атестат АП № 002744).

У 2020-2021 н.р. ПВС ННІФК був відзначений наступними грамотами та державними нагородами (табл. 1.).

Таблиця 1

Перелік нагород та відзнак ПВС ННІФК

№ з/п	Відзнака	ПІБ
1	Грамота Університету	Лянной Ю.О., Лянной М.О., Корж Ю.М., Лянна Г.Ю., Сердюк А.А., Морозова В.М., Кравченко І.М., Ратов А.М, Бурла О.М., Дерека Т.Г., Іваній І.В., Королевич Н.С., Лисиця Н.М., Рибалко П.Ф.
2	Подяка Університету	Красілов А.Д.
3	Почесне звання «Почесний працівник»	Дяченко С.В.,
4	Почесне звання «Професор СумДПУ імені А.С. Макаренка»	Корж З.О.
5	Почесне звання «Почесний професор»	Калиниченко І.О.
	Почесне звання «Професор СумДПУ імені А.С.Макаренка»	Корж Ю.М.
6	Грамота Департаменту освіти і науки обласної адміністрації	Бугаєнко Т.В., Головченко О.І., Шумаков О.В., Титович А.О., Максименко Л.М., Скрипка І.М., Дубинська О.Я., Євтушенко Я.В
7	Грамота міського голови	Тонкопей Ю.Л., Бережна Л.І., Ворона В.В.
8	Грамота управління СБУ в Сумській області	Гладов В.В., Кравченко І.М.
9	Почесна грамота голови обласної адміністрації	Солоненко Є.В.
10	Почесна грамота міського голови	Бурла О.В.
11	Подяка міського голови	Зігунов В.М.
12	Подяка голови обласної адміністрації	Котелевський В.І.
13	Грамота обласної ради	Лазоренко С.А.
14	Подяка обласної ради	Павленко І.О.
15	Подяка НАПН України	Гвоздецька С.В., Прокопова Л.І.
16	Грамота НАПН України	Лоза Т.О.
17	Медаль НАПН України «Ушинський К.Д.»	Ратов А.М., Чередніченко С.В.

На базі ННІФК працюють наступні наукові лабораторії та ресурсні центри:

✓ Ресурсний центр технологій, спрямований на збереження, зміцнення і формування здоров'я дітей і молоді (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), який створений у 2011 році;

✓ Навчально-науковий центр кафедри логопедії (керівник – кандидат педагогічних наук, професор А. І. Кравченко), який створений у 2014 році;

✓ Лабораторія гігієни навчальної діяльності та фізіології (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), яка створена у 2008 році;

- ✓ Лабораторія оздоровчо-реабілітаційних технологій (керівник – кандидат медичних наук, доцент В. І. Котелевський), яка створена у 2009 році;
- ✓ Лабораторія інноваційних корекційно-розвивальних, арт-технологій та ерготерапії (керівник – кандидат педагогічних наук, доцент В. А. Литвиненко), яка створена у 2016 році;
- ✓ Навчально-науковий центр естетичної реабілітації (керівник – доктор медичних наук, професор І. О. Калиниченко), який створений у 2018 році.
- ✓ Навчально-реабілітаційна лабораторія кафедри ЗФТРЕ (керівник – Г. Ю. Лянна), яка створена у 2009 році.
- ✓ Школа майстерності тренера з елементами інклюзії на кафедрі ТМС (керівник – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент І. М. Скрипка), яка створена у 2020 році.

За даними червня 2021 року викладачами кафедр створено та використано під час дистанційного навчання 391 курс на базі платформи Moodle. Так, на кафедрі спортивних дисциплін і фізичного виховання працює 56 курсів, на кафедрі теорії та методики фізичної культури – 67, на кафедрі теорії та методики спорту – 93, на кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії – 68, на кафедрі громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури та на кафедрі туризму та готельно-ресторанного сервісу – по 29, на кафедрі логопедії – 49 (табл. 2).

У ННІФК у 2020-2021 навчальному році було проведено наступні науково-методичні та виховні заходи:

25 вересня 2020 року кафедрою логопедії було проведено IV Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та реабілітації». Даний захід був перенесений із весни 2020 року через карантин.

23 вересня 2020 року кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу було проведено Регіональну конференцію щодо розвитку регіонального екологічного туризму «Туризм в стилі ЕКО».

21–22 жовтня 2020 року кафедрою теорії та методики фізичної культури було проведено XX Міжнародну науково-практичну конференцію молодих учених «Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення». Даний захід був перенесений із травня 2020 року через карантин.

Із вересня по грудень 2020 року викладачами кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії (О.М. Звіряка, Я.М. Копитіна, О.О. Беспалова) спільно із ГО «Сучасний погляд», студія масажу «Любава» було проведено серію онлайн-семінарів «Успішні фахівці-масажисти, реалізація права на працю шляхом започаткування власної справи». Даний проєкт був виконаний за рахунок державних коштів Фонду соціального захисту інвалідів (265 тис. грн.).

26–27 листопада 2020 р. кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу було проведено VI Всеукраїнську науково-практичну конференцію «Стан і перспективи сучасного туризму».

30 листопада 2020 року на кафедрі ГЗМБОФК провели V Всеукраїнську науково-практичну конференцію молодих учених «Здоров'язбережувальна компетентність у структурі безпеки життєдіяльності людини»

4 грудня 2020 р. на кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії було проведено VI Всеукраїнську дистанційну науково-практичну інтернет-конференцію «Проблеми здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії».

Зведена інформація по роботі ПВС ННІФК під час дистанційної форми навчання на платформі Moodle на основі самоаналізу

Загальна кількість курсів по ННІФК – 391				
Бал за Moodle – 7,0				
Назва кафедри	Кількість курсів	Бал за Moodle (0-11)	Додаткові ресурси (назва)	Примітки
Спортивних дисциплін і фізичного виховання	56	9,5	Додат Google, LeaningApps.org wordwall.net, wordart.com, nearpod.com, padlet, quizizz.com, classtime.com. YouTube VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	
Теорії та методики фізичної культури	67	8	YouTube , VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	<u>Пропозиції:</u> Створити додаток для мобільних пристроїв (планшетів) на платформах iOS та Android з урахуванням специфіки даної платформи та доступом до усіх ресурсів.
Теорії та методики спорту	93	7,6	VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	<u>Проблеми:</u> Перевантаженість сайту, деякі взагалі не мали можливості зайти у свій кабінет. Деякі студенти не мають доступу до комп'ютеру завантажують документи з мобільного телефону і це впливає на якість їхньої роботи. <u>Пропозиції:</u> Збільшити кількості мегабайт для завантаження завдань для студентів. Види робіт відокремити лекційний, практичний курс.
Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії	68	7,4	хмариний диск на власному домені, YouTube , VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	
Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури	29	6,8	Електронні анатомічні атласи та плакати, YouTube , VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	
Логопедії	49	6,5	робота в квестових кімнатах, VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	
Туризму та готельно-ресторанного сервісу	29	3,1	Електронна пошта, Viber, Telegram, VIBER, TELEGRAM,WATS-APP	

15 грудня 2020 р. кафедрою логопедії було проведено ІХ Всеукраїнську заочну науково-практичну конференцію з міжнародною участю «Сучасні проблеми логопедії та реабілітації».

16 лютого 2021 р. кафедрою громадського здоров'я і медико-біологічних основ фізичної культури було проведено Науково-практичний семінар «Фітнес-школа» у межах роботи Ресурсного центру «Школа педагогіки здоров'я».

20 лютого 2021 р. доцентом кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організовано В.І. Котелевським для студентів спеціальності 227 фізична терапія, ерготерапія круглий стіл «Тайський масаж. Історія виникнення, сучасні технології застосування тайського масажу в фізичній терапії».

17 березня 2021 р. на кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організовано Всеукраїнський науково-практичний семінар до Дня українського добровольця «Фізична терапія та ерготерапія учасників АТО».

16 березня 2021 р. кафедрою теорії та методики спорту проведено І регіональний науково-практичний семінар «Інклюзія в спорті».

14–15 квітня 2021 року кафедрою туризму та готельно-ресторанного сервісу було проведено ІІІ Міжнародну науково-практичну конференцію «Індустрія туризму і гостинності: досвід, проблеми, перспективи».

15–16 квітня 2021 року кафедрою громадського здоров'я і медико-біологічних основ фізичної культури було проведено ХІ Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Освіта і здоров'я».

16 квітня 2021 року кафедрою теорії та методики спорту проведено І Міжнародну науково-практичну конференцію «Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання».

16 березня, 5 травня та 16 травня 2021 року тривала робота ІІ студентської кафедральної конференції «Педагогічна майстерність та професійні досягнення студентів: проблеми й перспективи викладання фізичної культури у молодшій школі», організована кафедрою теорії та методики фізичної культури.

21 травня 2021 р. кафедрою логопедії проведено ІІІ Регіональний логопедичний фестиваль «ЛОГОФЕСТ-2021», який відповідно плану мав відбутися у січні 2021 року, але через карантин дату змінено.

У травні 2021 року в молодіжному центрі «Романтика» студенти та викладачі ННІФК прийняли участь в урочистостях. Присвячених Міжнародному дню науки в Україні.

25 вересня 2020 року кафедрою логопедії було проведено V Всеукраїнську студентську науково-практичну конференцію «Актуальні проблеми спеціальної педагогіки, психології та фізичної терапії».

16 червня 2021 року на кафедрі здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії організовано круглий стіл «Інноваційні технології в ерготерапії, фізичній терапії, логопедії та спеціальній психології», який перенесений з 22 квітня 2021 року через карантин.

17 червня на кафедрі громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури було проведено семінар «Естетична реабілітація».

Цього навчального року активно запроваджується грантова діяльність серед ПВС ННІФК. Так, під керівництвом доцента кафедри теорії та методики спорту І.М. Скрипки подано заявку у House of Europe «Інклюзивне тренування з дзюдо дітей з особливими освітніми потребами» (загальна сума кошторису 2248 євро). Подано заявку до Фонду соціального захисту інвалідів на реалізацію проєкта «Доступна безперервна професійна освіта – запорука сталого розвитку майстерності масажистів», відповідальний виконавець доц. Я.М.Копитіна (загальна сума кошторису 1,9 млн.грн.).

На університетський конкурс було підготовлено та подано 2 проєкта:

- «Виявлення передумов порушень письма і читання у першокласників» під керівництвом доц. К.О.Зелінської-Любченко разом із аспірантом кафедри інклюзивної освіти Ю.О. Крикуненко.

- «Побачити рідне місто» під керівництвом Копитіної Я.М., разом із Никифоровим А.М., доцентом кафедри образотворчого мистецтва, музикознавства та культурології, Павленко В.С., викладач кафедри ТГРС. За результатами конкурсу даний проєкт виграв I місце.

Патент на корисну модель № 144930 від 10.11.2020 р. «Стіл для логопедичних занять» було отримано канд.пед.н. К.О.Зелінською-Любченко та канд.пед.н. Л.Л.Стаховою.

Свідоцтво про реєстрацію авторського права на твір № 102599 від 12.02.2021 р. «ADL/IDL профіль слабозорих та незрячих осіб» отримала кан. Наук з фіз. виховання і спорту, доцент Я.М.Копитіна.

Свідоцтво про реєстрацію авторського права №3522 від 25.07.2020 р. «Комп'ютерна програма «Прогнозування здоров'я дітей з урахуванням комплексу морфо-функціональних та поведінкових детермінант v.1» отримав колектив авторів: д.-р.мед.наук, професор І.О. Калиниченко, канд.психол.наук, доцент Г.Л. Заїкіна, канд.біол.наук, доцент Г.О. Латіна.

У лютому-березні 2021 року відбулися I-II етапи Конкурсу наукових та навчально-методичних робіт викладачів університету, опублікованих у 2020 році. Так, у номінації «Навчальні посібники, підручники для ЗВО», диплом II ступеня отримав колектив авторів І.О. Калиниченко, Г.О. Латіна, Г.Л. Заїкіна за навчальний посібник «Основи медичних знань, безпеки життєдіяльності та охорони праці»; у номінації «Колективної монографії» диплом III ступеня отримав колектив авторів І.О. Калиниченко, О.О. Скиба за монографію «Гігієнічні аспекти організації навчально-тренувального процесу у позашкільних навчальних закладах спортивного профілю».

Упродовж усього 2020/2021 навчального року на кафедрах переважно у режимі дистанційного навчання працювали студентські наукові гуртки та проблемні групи.

Професорсько-викладацький склад ННІФК щорічно готує студентів до участі у Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт та Всеукраїнських предметних олімпіад, посідаючи призові місця. Вважаємо за доцільне зазначити, що у 2020-2021 навчальному році II етап Всеукраїнських конкурсах студентських наукових робіт здійснювався дистанційно.

На базі Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка відбувся Всеукраїнський студентський конкурс наукових робіт «Здорова дитина – здорова нація», на якому диплом II ступеня виборов студент-магістрант Пилипчук Олександр, якого підготувала доцент Скрипка І.М.

У стінах Київського національного торговельно-економічного університету відбувся II етап Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Туризм». Диплом III ступеня отримала Адаменко Аліна (науковий керівник – доцент Зігунов В.М.).

У стінах Чернівецького національного університету імені Ю. Федьковича проходив II етап Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт зі спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія», де диплом II ступеня отримав Вялков Євген, а Диплом «За кращу доповідь» отримав Кириченко Едуард (науковий керівник – доцент Копитіна Я.М.).

Національний університет фізичного виховання і спорту України став базовим закладом вищої освіти для проведення II етапу Всеукраїнського конкурсу

студентських наукових робіт зі спеціальностей «Фізичне виховання», «Фітнес і рекреація», «Спорт». Так, зі спеціальності «Фітнес і рекреація» дипломом I ступеня отримала студентка Беля Анастасія (науковий керівник – доцент Дубинська О. Я.). Зі спеціальності «Фізичне виховання» диплом II ступеня отримала студентка Коваленко Ольга (науковий керівник – доцент Леоненко А.В.). Зі спеціальності «Спорт (за видами)» диплом II ступеня отримала студентка Гусак Євгенія (науковий керівник – доцент Ворона В.В.).

На Конкурсі методичних робіт, який проходив у травні 2021 року на базі Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, диплом I ступеня отримала студентка Полуїффа Катерина, яку підготувала доцент Мороз Л.В.

Увесь ПВС ННІФК надав звіти щодо методичної, наукової, організаційної та виховної роботи упродовж 2020/2021 навчального року.

Рейтингова оцінка професійної діяльності директора ННІФК професора М. О. Лянной становить 3310,9 балів. Рейтинг ННІФК складає 6490,8 балів.

Загальний рейтинг докторів наук/професорів ННІФК має наступний вид (табл. 3.).

Таблиця 3

Рейтингові дані докторів наук/професорів ННІФК

№ позиції в рейтингу	ПІБ	Сума балів
1	Томенко О.А.	4408,5
2	Лянной М.О.	3442
3	Рибалко П.Ф.	3322
4	Лянной Ю.О.	3628
5	Міхєєнко О.І.	1607
6	Кравченко А.І.	1578,2
7	Калиниченко І.О.	1511,5
8	Лоза Т.О.	1495
9	Лазоренко С.А.	1233
10	Дерека Т.Г.	742,5
11	Кудренко А.І.	395

Відповідно до формули, було розраховано рейтинг завідувачів кафедр (табл. 4).

Таблиця 4

Рейтингові дані завідувачів кафедр ННІФК

№ позиції в рейтингу	ПІБ	Сума балів
1	Томенко О.А.	3008,2
2	Бермудес Д.В.	2770
3	Зігунова І.С.	1696,2
4	Звіряка О.М.	1593,3
5	Калиниченко І.О.	1384,5
6	Кравченко А.І.	1283,9
7	Лазоренко С.А.	1096,9

Кафедри Навчально-наукового інституту фізичної культури у 2020/2021 н.р. за рейтингом розташувались таким чином: перше місце посіла кафедра теорії та методики фізичної культури, друге – кафедра теорії і методики спорту, третє – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, четверте – кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, п'яте – кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури, шосте – кафедра логопедії, сьоме – кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання (табл. 5).

Таблиця 5

Рейтингові дані кафедр ННІФК

№ позиції в рейтингу	Назва кафедри	Сума балів
1	Теорії та методики фізичної культури	4616,2
2	Теорії і методики спорту	4396,4
3	Туризму і готельно-ресторанного сервісу	3347,5
4	Здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії	2025,8
5	Громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури	2641,9
6	Логопедії	2273,6
7	Спортивних дисциплін та фізичного виховання	2057,8

У рейтингу результативності діяльності серед кафедр суспільних наук у ННІФК 1 позицію займає кафедра теорії та методики фізичної культури, 2 позицію – кафедра теорії і методики спорту, 3 позицію – кафедра туризму і готельно-ресторанного сервісу, 4 позицію – кафедра логопедії, 5 позицію – кафедра спортивних дисциплін та фізичного виховання.

У рейтингу результативності діяльності серед кафедр галузі біологічних наук та охорона здоров'я 1 позицію займає кафедра здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, 2 позицію – кафедра громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури.

Проведений аналіз наукової, методичної, організаційної роботи кафедр ННІФК засвідчив, що колектив кафедри теорії і методики фізичної культури за звітний отримала 3616,2 бала. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 6.

Таблиця 6

Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності професорсько-викладацького складу кафедри

Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали
1	Томенко О.А.	4408,5	9	Гвоздецька С.В.	1501
2	Дубинська О.Я.	3403	10	Лоза Т.О.	1495
3	Рибалко П.Ф.	3322	11	Прокопова Л.І.	1389,5
4	Красілов А.Д.	2027	12	Дерека Т.Г.	742,5
5	Леоненко А.В.	2000	13	Жуков В.Л.	683
6	Чередніченко С.В.	1785	14	Бурла О.М.	549
7	Балашов Д.І.	1632	15	Кудренко А.І.	395
8	Іваній І.М.	1587,8	-	-	-

Колектив кафедри теорії і методики спорту в звітному навчальному році отримав загальний доробок у 4396,4 бала. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Бермудес Д.В.	3913,5	10	Кулик Н.А.	1429
2	Лянной М.О.	3442	11	Максименко Л.М.	1377
3	Гладов В.В.	2587	12	Чхайло М.Б.	1366
4	Кравченко І.М.	2339	13	Ратов А.М.	1101,7
5	Скрипка І.М.	2274	14	Солоненко Є.В.	1005
6	Кисельов В.О.	1850	15	Мищенко О.В.	963
7	Ворона В.В.	1792	16	Лапицький В.О.	857
8	Скачедуб Н.М.	1532	17	Сахненко А.В.	630
9	Косар Т.І.	1478	-	-	-

Колектив кафедри туризму та готельно-ресторанного сервісу у звітному навчальному році отримала 3347,5 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 7.

Таблиця 7

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Зігунов В.М.	3027	4	Євтушенко Я.В.	1369
2	Зігунова І.С.	1741	5	Ксенофонтова М.М.	1241,5
3	Павленко В.С.	1405	6	Мозгова Д.Р.	1214

Колектив кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії набрав 2925,8 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 8.

Таблиця 8

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Лянной Ю.О.	3628	9	Бугаєнко Т.В.	1170
2	Звіряка О.М.	1854	10	Кукса Н.В.	1195
3	Лянна О.В.	1734,5	11	Беспалова О.О.	1131
4	Копитіна Я.М.	1719,5	12	Корж З.О.	815
5	Міхеєнко О.І.	1607	13	Калиниченко Д.О.	624
6	Литвиненко В.А.	1490	14	Руденко А.М.	575
7	Карпенко Ю.М.	1275	15	Котелевський В.І.	446,5
8	Корж Ю.М.	1245	-	-	-

Колектив кафедри громадського здоров'я та медико-біологічних основ фізичної культури отримала 2641,9 балів у власному доробку. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 9.

Таблиця 9

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Заїкіна Г.Л.	1943,5	5	Скиба О.О.	1342
2	Латіна Г.О.	1619	6	Колесник А.С.	641
3	Калиниченко І.О.	1511,5	7	Щапова А.Ю.	614
4	Тонкопей Ю.Л.	1385	-	-	-

Колектив кафедри логопедії отримав 2273,6 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 10.

Таблиця 10

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Мороз Л.В.	1808,7	6	Кравченко І.В.	936,7
2	Стахова Л.Л.	1684	7	Зелінська-Любченко К.О.	551
3	Кравченко А.І.	1578,2	8	Прядко Л.О.	393
4	Ласточкина О.В.	1264	9	Кравцова І.В.	155
5	Харченко Т.Г.	1125	-	-	-

Колектив кафедри спортивних дисциплін і фізичного виховання отримав 2057,8 балів. Детальний рейтинг професорсько-викладацького складу кафедри поданий у табл. 11.

Таблиця 11

**Загальнокафедральний рейтинг наукової діяльності
професорсько-викладацького складу кафедри**

Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу кафедри	ПІБ викладачів	Бали
1	Востоцька І.Ф.	1344	7	Титович А.О.	917
2	Павленко І.О.	1284,5	8	Гудим С.В.	915
3	Лазоренко С.А.	1233	9	Головченко О.І.	906
4	Оксьом П.М.	1231	10	Прийменко Л.О.	647,5
5	Бережна Л.І.	1064,5	11	Шумаков О.В.	347
6	Сидоренко О.Р.	952	-	-	-

Загальний рейтинг ПВС ННІФК подано у табл. 12.

Упродовж останніх 17 років викладачами ННІФК було захищено 7 дисертацій на здобуття наукового ступеня доктора наук (В. А. Кóсяк, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, О. І. Міхеєнко, Ю. О. Лянной, П.Ф.Рибалко, С.А.Лазоренко) та 50 кандидатських дисертації (М. О. Лянной, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, С. В. Гвоздецька, Л. В. Мороз, В. І. Котелевський, Г. О. Латіна, П. М. Оксьом, О. Я. Кібальник (Дубинська), Н. В. Кукса, Ю. А. Картава (Бондаренко), О. В. Колишкін, О. М. Звіряка, Г. Л. Заїкіна, В. П. Самодай, П. Ф. Рибалко, О. І. Головченко, І. В. Іваній, С. А. Лазаренко, В. А. Литвиненко, Ю. Б. Арешина, Я. М. Копитіна, В. І. Гончаренко, А. О. Титович, Ю. М. Корж, І. М. Коваленко, Ю. Л. Тонкопей, В. В. Ворона, Н. А. Кулик, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, І. О. Павленко, Л. Л. Стахова,

О. В. Ласточкина, К. О. Зелінська-Любченко, М. В. Зігунов, О. В. Шаповалова, І. С. Зігунова, О. В. Лянна, Д. В. Бермудес, Д. І. Балашов, Т. В. Бугаєнко, Л. М. Максименко, О. О. Беспалова, А. В. Сахненко, А. М. Руденко, Ю. М. Карпенко, Л. В. Демченко, В. О. Кисельов).

Таблиця 12

Узагальнений рейтинг діяльності ПВС ННІФК

Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали	Місце у рейтингу	ПІБ викладачів	Бали
1	Томенко О.А.	4408,5	41	Востоцька І.Ф.	1344
2	Бермудес Д.В.	3913,5	42	Скиба О.О.	1342
3	Лянной Ю.О.	3628	43	Павленко І.О.	1284,5
4	Лянной М.О.	3442	44	Карпенко Ю.М.	1275
5	Дубинська О.Я.	3403	45	Ласточкина О.В.	1264
6	Рибалко П.Ф.	3322	46	Корж Ю.М.	1245
7	Зігунов В.М.	3027	47	Ксенофонтова М.М.	1241,5
8	Гладов В.В.	2587	48	Лазоренко С.А.	1233
9	Кравченко І.М.	2339	49	Оксьом П.М.	1231
10	Скрипка І.М.	2274	50	Мозгова Д.Р.	1214
11	Красілов А.Д.	2027	51	Кукса Н.В.	1195
12	Леоненко А.В.	2000	52	Бугаєнко Т.В.	1170
13	Заїкіна Г.Л.	1943,5	53	Беспалова О.О.	1131
14	Звіряка О.М.	1854	54	Харченко Т.Г.	1125
15	Кисельов В.О.	1850	55	Ратов А.М.	1101,7
16	Мороз Л.В.	1808,7	56	Бережна Л.І.	1064,5
17	Ворона В.В.	1792	57	Солоненко Є.В.	1005
18	Чередніченко С.В.	1785	58	Мищенко О.В.	963
19	Зігунова І.С.	1741	59	Сидоренко О.Р.	952
20	Лянна О.В.	1734,5	60	Кравченко І.В.	936,7
21	Копитіна Я.М.	1719,5	61	Титович А.О.	917
22	Стахова Л.Л.	1684	62	Гудим С.В.	915
23	Балашов Д.І.	1632	63	Головченко О.І.	906
24	Латіна Г.О.	1619	64	Лапицький В.О.	857
25	Міхеєнко О.І.	1607	65	Корж З.О.	815
26	Іваній І.М.	1587,8	66	Дерека Т.Г.	742,5
27	Кравченко А.І.	1578,2	67	Жуков В.Л.	683
28	Скачедуб Н.М.	1532	68	Прийменко Л.О.	647,5
29	Калиниченко І.О.	1511,5	69	Колесник А.С.	641
30	Гвоздецька С.В.	1501	70	Сахненко А.В.	630
31	Лоза Т.О.	1495	71	Калиниченко Д.О.	624
32	Литвиненко В.А.	1490	72	Щапова А.Ю.	614
33	Косар Т.І.	1478	73	Руденко А.М.	575
34	Кулик Н.А.	1429	74	Зелінська-Любченко К.О.	551
35	Павленко В.С.	1405	75	Бурла О.М.	549
36	Прокопова Л.І.	1389,5	76	Котелевський В.І.	446,5
37	Тонкопай Ю.Л.	1385	77	Кудренко А.І.	395
38	Максименко Л.М.	1377	78	Прядко Л.О.	393
39	Євтушенко Я.В.	1369	79	Шумаков О.В.	347
40	Чхайло М.Б.	1366	80	Кравцова І.В.	155

Учене звання доцента отримали 37 викладачів – В. В. Затилкін, І. О. Калиниченко, О. В. Міщенко, А. І. Кравченко, О. І. Міхеєнко, М. О. Лянной, В. О. Лапицький, М. Б. Чхайло, В. І. Котелевський, Н. В. Кукса, С. В. Гвоздецька, Г. О. Латіна, Л.В. Мороз, О.Я. Дубинська, Г.Л. Заїкіна, О.М. Звіряка, П.Ф. Рибалко, О.І. Головченко, С.А. Лазоренко, І. В. Іваній, В. П. Самодай, Ю. М. Корж, А. О. Титович, С. В. Чередніченко, Я. М. Копитіна, А. В. Леоненко, О. О. Скиба, Ю.Л. Тонкопей, І. С. Зігунова, В. М. Зігунов, Н. А. Кулик, І. М. Скрипка, В. В. Ворона, Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес, Ю.Б. Арешина, О.В. Лянна, В.А. Литвиненко, І.О. Павленко, О.О.Беспалова, Т.В.Бугаєнко.

Учене звання професора отримали 10 доцентів – В. А. Косяк, А. І. Кудренко, Ю. О. Лянной, Т. О. Лоза, І. О. Калиниченко, О. А. Томенко, А. І. Кравченко, В. І. Гончаренко, М. О. Лянной, О.І. Міхеєнко.

Бабінцева Л. Д., Рибалко П. Ф.

ЗНАЧЕННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ТА ШЛЯХИ ЇЇ УДОСКОНАЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкривається основний змістом професійно-прикладної фізичної підготовки жінок – військовослужбовців, показані фізичні вправи, які сприяють розвитку фізичних здібностей і які відповідають специфічним вимогам певної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками. Вперше зроблена спроба дослідити в комплексі динаміку всіх складових професійно-прикладної фізичної готовності жінок - військовослужбовців, та визначити резервні можливості даних працівників, що дало б змогу розробити нові методологічні підходи для швидкого та надійнішого засвоєння службово-професійних умінь і навичок, зростання готовності жінок - військовослужбовців до несприятливих умов службової діяльності.

Постановка проблеми. Розбудова незалежної Української держави вимагає удосконалення систем збройних сил, і Міністерства внутрішніх справ України за новими принципами, викладеними у Законах: “Про оборону України”, “Про Збройні сили України”, “Про міліцію”. “Про внутрішні війська Міністерства внутрішніх справ України”; прийняті Кабінетом Міністрів “Положення про проходження служби рядовим і начальницьким складом органів внутрішніх справ України”, “Положення про Міністерство внутрішніх справ України” дали змогу не тільки створити умови для реформування системи служби в органах внутрішніх справ та Збройних силах, а й створили основу для підготовки майбутніх фахівців, професійною основою яких є фізична підготовка, особливо жінок-військовослужбовців [6].

Фізична культура є важливим засобом у системі підготовки курсантів вищих навчальних закладів системи МВС України для ефективного виконання своїх службових обов’язків, формування в них основ здорового способу життя, організації корисного дозвілля і активного відпочинку, розвитку і відновлення фізичних та духовних сил, виховання позитивних моральних і вольових якостей [7].

Професійно-прикладна фізична підготовка формується разом з загальною фізичною підготовкою. Їх поєднання обумовлене об’єктивними закономірностями функціонування і удосконалення організму людини. Основою професійно-прикладної фізичної підготовки є виховання фізичних здібностей, які відповідають специфічним вимогам конкретної професії та озброєння професійно важливими руховими вміннями і навичками[5].

Соціальні функції і умови побуту суттєво впливають на зміст і форми фізичного виховання дорослих. У віці 18-30 років люди вступають на самостійний шлях життя, здобувають професії в середніх спеціальних, вищих та інших навчальних закладах, приступають до трудової діяльності на підприємствах, в установах, у сільському господарстві; дехто навчається на вечірніх і заочних відділеннях навчальних закладів, поєднуючи навчання з роботою; юнаки проходять службу в армії. У цьому віці формуються професійні інтереси, складається сімейне життя. Саме в цей період розкривається один із принципів системи фізичного виховання – зв’язку з трудовою і військовою практикою. Фізичне виховання для тих, хто навчається в навчальних закладах є обов’язковим і здійснюється на основі державних навчальних планів, програм і настанов, запроваджуючи чітко виражену професійно - і військово-прикладну спрямованість [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних умовах удосконалення системи підготовки військовослужбовців у Збройних силах України спостерігається корекція військово-прикладної, спеціальної фізичної та бойової підготовки. Відповідно змінюються вимоги до майбутніх військовослужбовців. Останнім часом проявилася тенденція до збільшення кількості жінок, які вирішили обрати своєю професією військову службу. Все це зумовило появу великої кількості наукових праць, пов'язаних із професійно-прикладною фізичною підготовкою військовослужбовців, зокрема, міліції – А.Р. Луцзяк; пожежників – А.М. Ковальчук; сухопутних військ – В.П. Леонтєв; у вищих військових закладах – І.П. Загорко; А.Г. Шалєпа; курсантів інституту Національної гвардії – А.М. Чух; військовослужбовців строкової служби – Д.Д. Попов; курсантів – прикордонників – Ю.В. Кудінов.

У науково-методичній літературі також достатньо інформації щодо розвитку фізичних якостей, фізичного стану, фізичної підготовленості жінок (Л.Я. Іващенко, Б.М. Мицкан, Л.Г. Рахліна, М.Г. Сибіль та ін.). Усі вони вважають, що головним компонентом підготовки військовослужбовця є його професійно-прикладна фізична підготовка.

Однак, незважаючи на актуальність і достатню вивченість означеної проблеми, на сьогодні, не існує спеціально розробленої програми з професійно-прикладної фізичної підготовки, яка б забезпечувала всебічну фізичну підготовленість жінок-військовослужбовців, розвиток їх індивідуальних фізичних здібностей, формування військово-професійних навичок, зростання фізичної готовності та боєздатності. Тому постає нагальна потреба у серйозному, докорінному вивченні професійно – прикладної фізичної підготовки жінок військовослужбовців.

Розв'язання питання про вплив фізичної підготовленості на стан професійно-прикладної підготовки військовослужбовців неможливе без розуміння механізму здійснення цього впливу. Численними дослідженнями доказано, що в основі цього механізму є явище перенесення навичок і вмінь, які сформовані в одній галузі людської діяльності, на результати оволодіння навичками та вміннями в інших галузях. Це перенесення може здійснюватись у схожих за структурами діях, наприклад, між різними фізичними вправами, які зовсім різні за структурою [3].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати професійно-прикладну і фізичну підготовку жінок-військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Виявити чинники, які визначають зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців.

2. Вивчити досвід провідних зарубіжних країн щодо особливостей проходження служби жінками-військовослужбовцями в Збройних силах.

Результати дослідження та їх обговорення. З існуючого законодавства на службу у збройні сили жінки приймаються у віці 18-25 років. При цьому до них ставляться такі вимоги, як і до чоловіків, у тому числі і з фізичної підготовки. Відповідно до положення про проходження військової служби жінки, які зараховані до збройних сил, навчаються на курсах початкової та спеціальної підготовки, що триває 8-12 місяців у складі навчальних підрозділів разом з чоловіками і повинні поряд з ними виконувати встановлені нормативи. У цей період здійснюється також відбір кандидатів у військові навчальні заклади, до яких жінки вступають на загальних підставах [6].

Особи жіночої статі приймаються на військову службу за контрактом, якщо вони відповідають загальним вимогам військової служби: мають українське громадянство, придатні за станом здоров'я до проходження військової служби. На рядові, сержантські і старшинські посади зараховуються жінки віком від 19 до 35 років; прапорщиками та мічманами - віком від 19 до 25 років (з відповідною

спеціальною підготовкою, з вищою або середньою освітою); на офіцерські посади - віком до 35 років, яким присвоєно військове звання офіцера [1].

Останнім часом, коли проблема працевлаштування в нашій країні загострюється, з бажанням ідуть служити у збройні сили і жінки. Насамперед, це стосується дружин офіцерів та прапорщиків. Вибір служби за контрактом у них визначається порівняно високим грошовим утриманням проти аналогічної роботи в умовах цивільної служби.

Основним засобом професійно-прикладної фізичної підготовки є різноманітні фізичні вправи, які склалися у базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально підібрані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності. При плануванні професійно-прикладної фізичної підготовки необхідно спиратися на передумови, які викликані попередньою і супутною загальною фізичною підготовкою: гармонійний розвиток основних життєво важливих фізичних якостей, формування фонду різноманітних рухових умінь і навичок [2]. Від того, якою була фізична підготовка майбутнього фахівця під час проходження базового курсу фізичного виховання (у загальноосвітній школі, інших навчальних закладах), і від того, як вона проводилась надалі (у ті чи інші періоди багаторічної професійно-трудої діяльності), залежить зміст ППФП і склад її раціональної побудови, а саме засоби ППФП, елементи і варіанти раніше засвоєних рухів, аналогічні за координацією рухові дії, які вивчені під час проходження базового курсу фізичного виховання в аспекті загальної фізичної підготовки (ряд циклічних локомоторних вправ, вправи для підтримання рівноваги тіла в ускладнених умовах, оперування різними предметами, підняття і перенесення обтяжень).

Після оволодіння основними професійними навичками та вміннями за допомогою фізичних вправ можна забезпечити ефективне перенесення за допомогою формування фізіологічної бази працездатності організму та умов збереження структури навички внаслідок втоми. Цим і пояснюється вплив фізичної підготовленості на діяльність досвідчених військовослужбовців в екстремальних умовах. Різниця у фізичній підготовленості відображується і на процесах відновлення після напружених періодів роботи.

Для практики професійно-прикладної фізичної підготовки має значення використання таких видів перенесення:

а) так званого односпрямованого (однорідного) перенесення фізичних якостей (наприклад, витривалості, набутої в підготовчих вправах, на витривалість в процесі трудової діяльності);

б) перенесення фізичних якостей, набутих під час роботи м'язів однієї сторони тіла, на працездатність симетричних м'язів протилежної сторони тіла;

в) неоднорідного перенесення якостей (наприклад, сили на швидкість);

г) перенесення ефекту тренуваності з будь-яких вправ на стійкість організму до дій несприятливих факторів зовнішнього середовища;

д) перенесення рухових навичок.

Отже, бачимо, що:

– професія військовослужбовця висуває високі вимоги до фізичних і пов'язаних з ними здібностями людини;

– загальна і спеціальна прикладна фізична підготовка повинна складати єдину систему засобів з фізичного виховання із засобами професійної спрямованості;

– виконання вправ в умовах, близьких до реальних і більш ускладнених, є однією з основних рис методики професійно-прикладної фізичної підготовки.

У процесі професійно-прикладної фізичної підготовки основна увага приділяється розвитку таких професійно-значущих фізичних якостей, як швидкість,

швидкісно-силові і власне-силові. Особливо важливого значення набуває ця умова, якщо вказані фізичні якості є низькими [4].

Оцінка впливу занять на фізичну підготовленість жінок-військовослужбовців експериментальної групи здійснювалася шляхом аналізу результатів контрольних випробувань, передбачених нормативними документами “Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України” [2], та „Нормативи загальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ України”.

– Загальні дані про зміни показників фізичної підготовленості жінок-військовослужбовців подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичної підготовленості жінок-військовослужбовців

Контрольні випробування	Групи n=20	x ± m		Приріст рез. (%)	P	
		До експерименту	Після експерименту			
Біг на 100 м (с)	ЕГ	16,7±0,2	15,2±0,2	9	P ₁ <0,05	P ₃ <0,05
	КГ	17,8±0,1	17,0±0,1	4,4	P ₂ <0,05	
Біг на 1000 м (хв.)	ЕГ	4'52"±0,1	4'12"±0,1	9	P ₁ <0,05	P ₃ <0,05
	КГ	4'48"±0,1	4'27"±0,1	2,4	P ₂ <0,05	
Човниковий біг 10x4 м	ЕГ	30,5±0,3	28,4±0,2	7	P ₁ <0,05	P ₃ <0,05
	КГ	30,3±0,3	29,5±0,3	2,6	P ₂ <0,05	
Стрибок у довжину з місця (см)	ЕГ	153,1±5,9	162,2±3,5	7,6	P ₁ <0,05	P ₃ <0,05
	КГ	150,7±3,3	152,8±3,1	3,9	P ₂ <0,05	
Стрибок угору (см)	ЕГ	28,6±1,1	30,4±1,2	6,3	P ₁ <0,05	P ₃ <0,05
	КГ	27,8±1,1	28,5±1,1	2,5	P ₂ <0,05	
Динамометрія правої кисті (кг)	ЕГ	25,3±1,9	30,2±1,6	18	P ₁ <0,01	P ₃ <0,05
	КГ	25,4±1,6	26,3±1,6	3,5	P ₂ <0,05	
Динамометрія лівої кисті (кг)	ЕГ	21,1±1,6	25,0±1,1	18,4	P ₁ <0,01	P ₃ <0,05
	КГ	21,4±1,7	22,5±1,6	5	P ₂ <0,05	
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (р.)	ЕГ	34,0±1,1	38,2±1,0	12	P ₁ <0,01	P ₃ <0,05
	КГ	34,3±1,6	35,1±1,1	2,3	P ₂ <0,05	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (р.)	ЕГ	18,4±1,5	24,8±1,5	34,7	P ₁ <0,01	P ₃ <0,05
	КГ	18,3±1,6	20,3±1,6	11	P ₂ <0,01	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	ЕГ	11,7±1,2	15,2±0,5	19,3	P ₁ <0,01	P ₃ <0,05
	КГ	12,4±1,1	14,8±0,8	4,3	P ₂ <0,05	

Умовні позначки:

- P₁ – вірогідність відмінностей показників ЕК;
- P₂ – вірогідність відмінностей показників КГ;
- P₃ – вірогідність відмінностей показників ЕГ і КГ.

Таким чином, отримані результати зі всією очевидністю підтверджують гіпотезу про те, що з використанням ефективних засобів і методів професійно-прикладної підготовки дозволить суттєво корегувати розвиток фізичних кондицій та здібностей, буде сприяти адаптації до підвищених фізичних і розумових навантажень.

Проведені дослідження рівня розвитку фізичної підготовленості курсанток показали, що існуюча програма з професійно-прикладної фізичної підготовки недостатньо ефективна, про що свідчать результати вимірювань.

Висновки. На вибір засобів і методів професійно-прикладної фізичної підготовки жінок-військовослужбовців впливають: соціальні чинники, які, особливо в останні роки, спонукають жінок до служби у Збройних силах; фізіологічні та

морфологічні особливості жіночого організму; психологічні аспекти професійної діяльності військовослужбовця, а також форми професійно-прикладної фізичної підготовки, позитивне перенесення рухових навичок.

Проведені дослідження підтвердили існування взаємозв'язку між фізичною та розумовою працездатністю, а саме, нами отримані дані про взаємозв'язок між успішністю з дисциплін загальної і спеціальної фізичної підготовки та успішністю з соціальних дисциплін. Також доведено, що фізична культура є засобом, який сприяє відпочинку та відновленню при напруженій розумовій діяльності, і має велике значення в організації життя вузів.

Список використаної літератури

1. Луцак А.Р. Діагностика психофізичної підготовки курсантів навчальних закладів МВС України: Навч.-метод. Посібник. – Івано-Франківськ: ПФНАВСУ, 2001. – 66 с.
2. Настанова з фізичної підготовки рядового і начальницького складу органів внутрішніх справ України: Наказ МВС України від 21 жовтня 2010 р. - № 759. – Додаток 3.- К., 2012.
3. Рибалко П.Ф., Калюжний М.Г., Красілов А.Д., Титович А.О., Головченко О.І. Апробація педагогічних умов формування готовності майбутніх офіцерів – правоохоронців до застосування заходів фізичного впливу проти переважаючого за силою правопорушника *Інноваційна педагогіка*. 2021. № 33. С. 108–113.
4. Самохвалова І. Ю., Рибалко П. Ф., Моргунов О. А. Рухова активність та мотивація до занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: Сум ДПУ ім. А.С. Макаренка, № 10 (104), 2020.
5. Ярмошук О. О. До питання військової служби жінок в Україні та зарубіжних країнах // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: ЛДІФК, 2000. Вип. 4. С.188-189.
6. Ярмошук О.О. Ставлення курсанток вищих навчальних закладів системи МВС України до самостійних занять фізичною культурою // Теорія і практика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. – Донецьк: Донецький національний університет, 2002. № 2. С. 24–28.
7. Ярмошук О. О. Фізична підготовка жінок-курсанток у навчальних закладах МВС України // Молода спортивна наука України: Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Л.: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т 1. С.280–284.

Балашов Д. І., Козолуп С. О.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ З УЧНЯМИ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано та визначено ефективність впливу методики проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з учнями основної школи.

Постановка проблеми. У галузі фізичної культури і спорту розробляються методики, починаючи від технологій навчання окремих рухів, рухових дій, закінчуючи методиками засвоєння цілісної рухової діяльності. Оскільки опанування гри в футбол передбачає оволодіння визначеною сукупністю теоретичними знаннями, елементів техніки гри, ігровими вміннями, тактикою ведення гри, то і відповідно методика навчання проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом складається з різних окремих методик, а саме навчання елементів техніки гри в футбол, тактичної й ігрової підготовки та участі у змаганнях.

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та визначенні ефективності впливу методики проведення уроків фізичної культури в процесі занять футболом з учнями основної школи.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика навчання учнів передбачає наявність трьох рівнів у процесі опанування технікою гри у футбол.

Перший рівень (початковий) – це навчання елементів техніки гри у футбол на уроках фізичної культури. Другий рівень (середній) – удосконалення техніки на уроках фізичної культури в процесі занять футболом в закладах загальної середньої освіти. Третій рівень (вищий) – перевірка отриманих знань і вмінь під час участі у змаганнях серед шкільних секцій з футболу (змагання серед закладів загальної середньої освіти «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга).

На думку вітчизняних і закордонних фахівців технічні навички повинні бути прості, швидкі й доцільні. Деякі технічні дії в сучасному футболі застосовуватися в грі рідко, наприклад, повна зупинка м'яча, тому що в грі усе більше переходять до передачі м'яча на хід без зупинки. А деякі технічні прийоми знову придбали велике значення. Мова йде про фінти, обведення, сховану передачу. Однак обведення може застосовуватися з успіхом лише в тому випадку, якщо гравці ним дуже добре володіють. Тому, технічна підготовка повинна бути представлена як логічний поєднання освітнього процесу, що містить свої конкретні цілі, завдання на кожному етапі засвоєння варіативного модуля «Футбол» [3].

На підставі педагогічного спостереження при зіставленні показників точності тактичних учнів, які відвідують уроки фізичної культури в процесі занять футболом в закладах загальної середньої освіти, з'ясовано, що дії виконуються з високим відсотком помилок у дитячому віці і автоматично продовжують залишатися недоліками й в старших класах. Невисокий рівень технічної підготовленості, пов'язують с проблемами освітнього процесу в дитячому і юнацькому віці. Означене є наслідком невідповідності між освітньою й змагальною діяльністю учнів шкіл [4]

Тому, необхідно є планомірна й цілеспрямована робота для формування техніки на початкових етапах періоду навчання учнів під час освоєння рухових навичок.

Таким чином, побудова процесу початкового навчання техніці футболу, що заснований на положеннях теорії поетапного формування дій, робить його керованим і сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу.

В основу розвитку рухових якостей на першому етапі навчання техніки футболу покладено використання можливостей організму до збережувальної та накопичувальної адаптації, при якій під впливом повторюваних дій відбувається формування основних структур рухів.

Отже, на початковому навчання висувається варіативність, що дозволяє охопити всю різноманітність і більший обсяг засобів фізичного виховання [5].

Навчання техніці гри необхідно розглядати як процес, що розділяється по роках навчання (причому щороку повторює програму, але на більш високому рівні). В результаті цього особливе місце в ньому повинне займати планування. Процес навчання футбольної техніки можна умовно розділити на два етапи, які визначають майбутню технічну підготовку. Перший етап – це перший, другий, третій, четвертий та п'ятий роки засвоєння варіативного модуля «Футбол», коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєння широкого арсеналу рухових навичок.

Початковий етап навчання характеризується застосуванням великої кількості вправ, які виконуються в простих умовах, на місці або в повільному темпі, без дефіциту часу, без опорів і т.п., що допоможе сформувати міцні навички у стабільних умовах.

Доведено, що відставання в засвоєнні ігрових прийомів на етапі початкового навчання негативно впливають на подальшу підготовку учнів. Технічна підготовка не може бути випадковою сукупністю особистих тренувальних засобів. Важливо вибрати ті з них, які мають необхідний позитивний вплив на успішне володіння технікою гри на кожному з етапів підготовки.

На етапі початкового навчання можна використовувати тест, по якому оцінюється не тільки ступінь засвоєння програмного матеріалу, але й з'ясовується, який матеріал не досить засвоєний. Для визначення ефективності методів оволодіння технікою тестування учнів повторюють через якийсь час. Це дає інформацію про рівень стійкості вивчених прийомів і дій.

Другий етап навчання – це шостий і сьомий роки навчання, які відрізняються поглибленим навчанням техніки із застосуванням спеціальних засобів, які, з урахуванням специфіки футболу, повинні бути максимально наближені до реальних ігрових умов.

Також необхідно навчати учнів крім прийомів на місці, у вправах без м'яча прийомам контролю м'яча на швидкості, щоб структура прийомів у русі не спотворювалася, а координаційні прояви при бігу принципово не відрізнялися від тих, які необхідні в ігрових умовах.

У зв'язку із цим освітній процес учнів потрібно будувати так, щоб технічні прийоми розучувалися й удосконалювалися не ізольовано один від одного (як це часто зустрічається в практиці), а в спеціальних поєднаннях один з одним які, як правило, найчастіше зустрічаються в ігрових ситуаціях.

Технічна підготовка визначається вмінням учнів виконувати раціональні дії в умовах твердого дефіциту часу й підвищеної збудливості психіки, що особливо чітко проявляється при реалізації гольових моментів.

На етапі вдосконалювання для оцінки рівня техніки використовуються інші показники:

- 1) обсяг техніки, або кількість дій, які робить учень в ігрових діях;
- 2) різноманітність рухових дій в ігрових ситуаціях;
- 3) ефективність і надійність техніки, швидкісне виконання рухових дій в ігрових ситуаціях [2].

Без контролю технічної підготовленості учнів неможливо виявити типові недоліки процесу навчання й попередити індивідуальні помилкові дії й технічні проблеми.

Логічним є починати навчання з відпрацьовування прийомів з м'ячем в русі й при цьому формувати навички швидкісний й різноманітних ударів по воротах. Так як основні технічні прийоми у футболі виконуються при сполученні швидкості й точності, необхідною умовою є розвиток фізичних якостей, а саме підвищення швидкісно-силових якостей та координації рухів [2].

Виділяють три основні етапи тренування точності у учнів різного віку [6]:

- 1) з 7-ми до 11-ти років – етап загальної рухової підготовки, розвитку всіх видів освоєння основних футбольних навичок;
- 2) з 11-ти до 15-ти років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння «школою» техніки футболу, розвитку швидкісних якостей;
- 3) по закінченні періоду статевого дозрівання – етап удосконалення технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей.

Зазначимо, що для того щоб ефективно реалізувати технічний потенціал учнів на конкретному етапі підготовки, вчителю фізичної культури необхідно знати вікові особливості різних проявів спритності.

Координаційна здатність, спритність учнів є фундаментальною основою, на

якій ґрунтується успішне оволодіння технічними елементами гри. В умовах сучасного футболу значення цих якостей проявляється при виконанні швидкісного ведення м'яча і обведені суперника в грі.

Отже, з огляду на результати досліджень різних авторів, можна відзначити, що досить високого рівня в техніці володіння м'ячем, такого прийому, як ведення с обведеним, необхідно домагатися в юних футболістів уже на початкових етапах підготовки.

Важливим у технічній підготовці учнів є принцип систематичності. Він продиктований необхідністю вирішити назрілу проблему технічної підготовки й створення керованого, за допомогою певної методики, процесу навчання. Принцип систематичності передбачає поєднання й облік всіх елементів підготовки в єдину динамічну структуру, де кожний елемент володіє системною якістю, що дозволяє виділити динаміку й рівень досконалості того або іншого технічного прийому. Технічна підготовка, характеризується обсягом і різноманітністю технічних прийомів, якими володіє учень, а також умінням ефективно застосовувати ці прийоми в умовах гри. Оскільки техніка футболу являє собою сукупність великої групи прийомів і способів володіння м'ячем, вивчення її перетворюється в складний і тривалий процес. Для рішення завдань навчання з меншою витратою часу й зусиль велике значення мають систематизація початкового матеріалу й визначення раціональної послідовності навчання техніки [1].

Вивчення технічних прийомів здійснюється з використанням спеціально розроблених вправ, об'єднаних у навчальній програмі у варіативний модуль «Футбол», які відповідають рокам навчання і підпорядковуються основним принципам дидактики, супроводжуються комплексом спеціальних мультимедійних презентацій і технічних засобів.

Для цього розробляється і реалізовується методика навчання на основі технологічної схеми. Технологічна схема – це схема навчального та тренувального процесу, розподіл його на окремі функціональні складові і забезпечення логічних зв'язків між ними.

Технологічна схема навчання прийомів футболу передбачає такі взаємопов'язані кроки.

I. Забезпечення передумов ефективного навчання окремому прийому.

1. Необхідний руховий досвід.
2. Необхідний рівень розвитку фізичних якостей.
3. Теоретичні знання.

II. Форми навчання.

1. Вивчення елементів техніки на уроках фізичної культури в процесі занять футболом.

2. Вивчення елементів техніки під час ігрової діяльності.

III. Система конкретних завдань для вивчення прийому.

1. Типові помилки при вивченні прийому.
2. Шляхи усунення помилок та їх профілактики.

IV. Методи та засоби для вирішення кожного завдання та профілактики виникнення помилок.

1. Система методів та методичних прийомів навчання і тренування.
2. Дозування навантажень.
3. Організація і методика навчання.
4. Взаємозв'язок прийому з іншими прийомами.
5. Взаємозв'язок прийому з іншим навчальним матеріалом.
6. Кількість уроків і ігор та їх планування на навчальний рік.
7. Система засобів контролю і самоконтролю.

Першим кроком у вивченні технічного прийому гри в футбол є визначення стану готовності до його засвоєння та забезпечення належних передумов ефективного навчання.

Основними передумовами навчання учнів прийомів футболу є:

Необхідний рівень розвитку фізичних якостей. Виконання технічних прийомів футболу вимагає певного рівня розвитку фізичних якостей. Наприклад, щоб розпочати вивчення техніки передачі м'яча учні повинні мати такий рівень розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба, що дозволив би вільно пересуватися по футбольному полю, утримувати при веденні футбольний м'яч, передавати м'яч на велику відстань, жонглювати. Без належної фізичної підготовленості неможливо навчити учнів ефективно виконувати технічні прийоми футболу.

Відповідний руховий досвід є основою подальшого вивчення прийому. Наприклад, щоб розпочинати навчання удару по м'ячу, необхідно опанувати навички володіння м'ячом. Це – тримання м'яча, його відчуття (окружності, маси, відскоку м'яча), вміння виконувати передачі.

Теоретичні знання і відомості про удар по м'ячу, містить інформацію про техніку виконання прийому, його різновиди, місце і доцільність використання в грі. Наприклад, розпочинаючи вивчення удару по м'ячу необхідно знати: як ставити опорну ногу під час передачі, як зустрічати м'яч і як його випускати; які підготовчі рухи слід виконати; на які відстані використовується даний спосіб передач; коли доцільно використовувати її у грі. Визначивши наявність передумов ефективного вивчення прийому гри в футбол, переходять, при необхідності, до їх забезпечення. При цьому слід пам'ятати про випереджуючий розвиток фізичних якостей та визначення часу на забезпечення всіх передумов.

Зазначимо, що для досконалого володіння елементами техніки гри в футбол недостатньо лише уроку фізичної культури за варіативним модулем «Футбол». Ефективність вивчення забезпечується у сукупності з іншими формами роботи: самостійні тренування, участь у змаганнях серед ЗЗСО з футболу та інших позашкільних спортивних заходах, виконання домашніх завдань, виконання завдань на уроках.

Наступна складова методики вивчення прийому є – система конкретних завдань, яка передбачає забезпечення всіх сторін підготовки (фізичної, теоретичної, технічної, тактичної та ігрової), а також враховує типові помилки, що виникають при вивченні прийому, передбачає шляхи їх профілактики та усунення. Для вирішення завдань добираються засоби, методи і методичні прийоми навчання і методи організації діяльності учнів, способи виконання вправ, їх дозування, організаційно-методичні вказівки, прогнозується кількість годин для засвоєння матеріалу і визначається його розміщення впродовж навчального року; визначаються методи контролю й самоконтролю [1]. Під час добору засобів для вирішення усіх завдань необхідно враховувати позитивний перенос навичок, взаємозв'язок даного прийому з іншими прийомами та з навчальним матеріалом інших розділів шкільної програми.

Основним критеріями підготовленості учнів може бути змагальна діяльність, яка поряд з результатом гри й оцінкою учителя фізичної культури характеризується обсягом швидкісної роботи, а також числом і точністю технічних дій. На знанні інформації про змагальну діяльність учнів учитель фізичної культури вносить відповідні корективи в календарний план за варіативним модулем «Футбол».

Реєстрація змагальної діяльності дає можливість отримувати інформацію про дії гравців у кожному конкретному матчі.

Отримані результати говорять про те, що в юних футболістів основна мета у досягненні спортивних результатів складають якості, які становлять фізичну підготовленість і фізичний розвиток.

Висновки. Встановлено, що методика опанування сукупністю елементів техніки гри на уроках фізичної культури в процесі занять футболом у закладах загальної середньої освіти повинна містити окремі функціональні складові технологічної схеми, а саме: передумови (руховий досвід; необхідний рівень розвитку фізичних якостей; теоретичні знання); форми навчання; систему конкретних завдань для вивчення прийому; типові помилки і шляхи їх запобігання та усунення; систему засобів для вирішення кожного завдання та запобігання виникненню помилок; методи та засоби навчання і тренування; дозування навантажень; організацію процесу навчання; взаємозв'язок технічного прийому з іншими прийомами та з іншим навчальним матеріалом; раціональне планування кількості уроків і ігор з футболу та їх розподіл впродовж навчального року; засоби контролю і самоконтролю.

Список використаної літератури

1. Васильчук, А. Г. (2007). Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл (дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02) Львів.
2. Віхров, К. Л., Зубалій, М. Д., Столітенко Є. В. (2004). Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі.
3. Зонін, Г. С. (2004). Дослідження фізичної, технічної підготовленості й їхнє вдосконалювання у футболістів (автореф. канд. пед. наук: 13.00.04).
4. Концепція Нова українська школа (2017). Режим доступу: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>
5. Лисенчук, Г. А. (2003). Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература.
6. Марущак, М. (2018). Методика оцінювання навчальних досягнень учнів основної школи в процесі занять футболом (дис. канд. пед. наук. 13.00.02). Київ.

Балашов Д. І., Скляренко А. О.

ПОЗАКЛАСНА РОБОТА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЧИННИК ВИХОВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено значення формування наполегливості учнів основної школи в процесі позакласної роботи з фізичного виховання. Авторами здійснено аналіз наукових напрацювань різних дослідників з зазначеної теми, доведено важливість виховання наполегливості до занять фізичної культурою учнів основної школи в процесі у позакласної роботи з фізичного виховання.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українських шкіл позакласна робота має стати однією з найважливіших ланок, що інтегрують інтерес учнів до спорту. Як невід'ємна частина навчального процесу ця робота допоможе успішно вирішити проблему підвищення якості знань у вільний час учнів, підготувати їх до активної практики, сприяти вихованню творчої особистості.

Мета дослідження полягає у визначенні чинників виховання наполегливості учнів основної школи, в процесі у позакласної роботи з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Основна мета спортивної позакласної роботи - дозволити якомога більшій кількості учнів брати участь у фізичних вправах у позакласній роботі. Основною філософією викладання як основою позакласної роботи є створення умов для забезпечення безперервності процесу навчання, на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу, їх єдності та мети [6].

Позакласна робота дає змогу поглибити виконання виховних завдань уроку. Вона не означає відділення виховання від навчання або зниження вагомості

навчального процесу. Ці дії органічно взаємопов'язані у цілісному навчально-виховному процесі школи. Але вони мають і свої особливості, які виявляються в конкретних завданнях, шляхах їх здійснення і результатах. Існування в системі педагогічних наук дидактики і методики навчання, теорії і методики виховання є підтвердженням цієї думки. Вона реалізується і в організації позакласної діяльності школи.

Акцентування виховних аспектів позакласної діяльності має важливе практичне значення. Воно мобілізує практиків на необхідність її чіткої організації. А в умовах розбудови в Україні національної системи освіти виховання набуває особливої ваги. Реальне життя вимагає підвищення ефективності виховних функцій школи, суттєвого удосконалення позакласної діяльності, в тому числі – з фізичного виховання.

Позакласна робота дає широкий простір для використання різноманітних форм і засобів впливу на свідомість, почуття і волю учнів при здійсненні фізичного виховання, для цілеспрямованого застосування їх у вихованні наполегливості.

Це особливо важливо для молодших підлітків. Цей вік займає особливе місце у розвитку учня, що різнобічно розкриває психолого-педагогічна література [4]. Даний вік є сприяє можливостям для становлення учня як особистості, здійснення його соціалізації (засвоєння соціального позитивного досвіду і норм суспільства). У свою чергу – це складний, суперечливий період становлення учня, коли його самоутвердження внаслідок впливу різних чинників (брак досвіду, негативне середовище, невірноваженість, неадекватні методи та відсутність належних умов виховання та ін.) набуває часом негативних, асоціальних форм і виявів свідомості та поведінки. Тому дуже важливо, щоб дитина у період активного становлення своїх міркувань, суджень, знань, ставлення до оточуючого світу була задіяна у позитивно формуючих видах діяльності, щоб її інтереси були адекватні існуючому в суспільстві позитивному світу цінностей, виробленню цінностей повинні сприяти певні життєві зразки, позитивні приклади тощо. Фізична культура і спорт як явище культури мають у цьому контексті значні виховні можливості, які школа має активізувати.

Наводимо думку дослідника позакласної діяльності в контексті теорії та методики фізичного виховання О.З. Леонова, який так визначає її роль: «... позакласна робота з фізичного виховання в школі має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей учнів; удосконалення життєво важливих рухових вмінь і навичок, способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах; формування здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту, розвиток емоційної сфери, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; розширення комунікативних можливостей учнів в процесі позакласних занять фізичними вправами, іграми та спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту Вітчизни» [3, с.23].

Наведені наукові позиції ілюструють взаємозалежність та взаємодоповнюваність поглядів, що є в педагогіці і теорії та методиці фізичного виховання, на значення позакласної діяльності у здійсненні фізичного виховання та вихованні наполегливості учнів.

Виховання наполегливості учнів основної школи у позакласній роботі, як виявив наш теоретичний аналіз, базується на взаємодії певних ознак у наступних поняттях: воля, фізична культура, позакласна діяльність. Вважаємо, що ця взаємодія

виявляється в наступному:

- як виховний, процес виховання наполегливості учнів має загальні ознаки виховання щодо його структурних компонентів (мета, завдання, зміст, принципи, форми та ін.);
- як виховний процес, що здійснюється у позакласній роботі, він враховує її специфіку;
- як виховання у позакласній роботі саме наполегливості, даний процес характеризується особливостями фізичної культури та учнів.

Педагогіка обґрунтувала категорію загальних принципів виховання і спеціально тих, які діють у позакласній роботі. Вони розповсюджуються і на процес виховання наполегливості учнів основної школи. До них належать такі принципи: цілеспрямованості, зв'язку з життям, працею, виховання у діяльності та спілкуванні, виховання в колективі, єдності та поведінки, стимулювання активності особистості, поєднання педагогічного керівництва з ініціативою та самодіяльністю учнів, врахування вікових та індивідуальних особливостей, єдності і узгодженості вимог вищої школи, родини та громадськості, систематичності, наступності і послідовності у вихованні, поваги до особистості, опори на позитивне [1; 5].

В умовах розбудови в Україні демократичного суспільства і національної системи виховання, коли відбувається переосмислення цінностей і поява нових, актуалізувалися проблеми забезпечення національних, демократичних, гуманістичних, культурологічних, особистісних засад у вихованні. Це знайшло відбиття в теорії і практиці виховання. Педагогічною наукою обґрунтовуються принципи народності, етнізації, культуровідповідності, демократизації, гуманізації, особистісно-діяльній орієнтації [1; 2; 5].

У загальному – вони орієнтують педагогів на виховання національної свідомості учнів, виховання у них любові до свого народу, знання його історії, звичаїв, культури, засвоєння культурних надбань. Посилюється вагомість врахування природи дитини як цілісної: її анатомо-фізіологічних, психологічних, вікових, генетичних національних особливостей. Набуває особливої значущості гуманізація виховання: розуміння потреб та інтересів дитини, створення необхідних умов для виховання позитивних якостей, особистісно орієнтовний підхід до учнів, дотримання гуманних відносин між педагогами і дітьми. Демократизм передбачає визнання вихованця вищою соціальною цінністю, активним суб'єктом виховного процесу, індивідуальністю, вимагає усунення авторитарного стилю, диктату у вихованні тощо. С.Г. Карпенчук підкреслює значення принципу науковості у вихованні, формування у дітей наукового світогляду, духовних цінностей в галузі науки, мистецтва, культури. Важливим є розвиток в учнів прагнення до знань, оволодіння знаннями про відомих представників науки, культури, мистецтва, спорту тощо.

До принципів позакласної роботи педагогікою відносяться наступні: добровільна участь школярів; суспільна спрямованість; розвиток ініціативи, самодіяльності, творчості дітей; зв'язок з навчальною роботою; використання ігрових форм, цікавість [1].

При вихованні наполегливості також слід застосовувати й принципи навчання, розроблені дидактикою. Це пов'язано з тим, що наполегливість у своєму має ще й такі компоненти, як знання, свідомість і т. д. Використовуються і спеціальні науково-методичні принципи, які стосуються навчання учнів фізичних вправ, розвитку рухових дій тощо.

До теоретичних основ виховання наполегливості учнів основної школи у позакласній роботі належать (крім принципів) поняття форм, методів і засобів даного процесу.

Форми організації визначаються за такими критеріями, як місце і час

проведення даної роботи (заходу, колективної справи, виду діяльності), зміст виховання, склад учасників, способи взаємодії педагога та учнів. Розрізняють масові, групові та індивідуальні форми. До масових – відносять шкільні свята, вечори, фестивалі, олімпіади, змагання, зустрічі тощо. До групових – класні години, екскурсії, гурткову, секційну роботу, діяльність клубних об'єднань, виховних центрів тощо. Індивідуальні форми стосуються взаємодії педагога з учнем, його індивідуальної самостійної діяльності. Класифікують форми виховання і залежно від його змісту: форми фізичного, естетичного, морального, трудового та інших напрямів виховання. Залежно від методики виховного впливу розрізняють словесні форми (інформації, конференції, бесіди, усні журнали, радіогазети та ін.), практичні (походи, екскурсії, спартакіади, олімпіади, конкурси), наочні (виставки, тематичні стенди та ін.). С.Г. Карпенчук вважає, «... що визначити форми діяльності можна і за основним змістом діяльності школярів: діяльність дітей за інтересами, господарсько-побутова, санітарна, трудова, спортивно-оздоровча, навчально-пізнавальна тощо».

Теорія і методика фізичного виховання обґрунтовує форми його здійснення у позакласній роботі з урахуванням специфіки [3; 7]. О.З. Леонов, наприклад, виділяє такі форми: фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня (фізкультурні хвилинки, паузи, рухливі ігри на великих перервах); спортивна година в групах продовженого дня; заняття у фізкультурних гуртках, спортивних секціях, групах ЗФП, групах здоров'я; загальношкільні фізкультурно-масові й спортивні заходи: спортивні свята, спартакіади, спортивні вечори, фізкультурні вікторини; система самостійних занять і домашніх завдань з фізичної культури; система гігієнічних та загартувальних процедур; туристична робота, «Дні здоров'я» [3, с.24].

Б.М. Шиян звертає увагу педагогів на фізкультурно-спортивні позакласні заходи, що не мають чіткої предметної належності. Він обґрунтовує види, значення і методику проведення тих, які мають об'єднуючий характер, базуються на міжпредметних зв'язках і здійснюють різнобічний виховний вплив [7].

Висновки. Отже, виховання наполегливості учнів основної школи у позакласній роботі повинно спиратися на комплекс загально-педагогічних, методичних і спеціальних знань, до яких входять зміст фізичної культури, принципи, форми, методи й засоби процесу виховання взагалі та фізичного виховання зокрема у взаємодії з іншими напрямками всебічного розвитку особистості. До їх практичного застосування слід підходити творчо, вмотивовано, виділяючи домінуюче та інші завдання конкретного заходу, інтегруючи різні шляхи їх досягнення.

Список використаної літератури

1. Волкова Н.П. Педагогіка / Н.П. Волкова. – К.: Посібник для студентів вищих навчальних закладів. Академія, 2001. – 576 с.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник / С. У. Гончаренко. – Вид. друге, доп. й випр. Рівне : Волинські обереги, 2011. – 552 с.
3. Леонов О. Шляхи підвищення ефективності позакласної роботи з фізичного виховання / О. Леонов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 3. – С. 21 – 24.
4. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник / Ред. рада В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, І.Г. Єрмаков та ін. – К., 1996. – 792 с.
5. Фіцула М.М. Педагогіка / М.М. Фіцула. – К.: Навчальний посібник для студентів вищих педагогічних
6. Шерета В.В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: навч. посіб. / В.В. Шерета, В.С. Язловецький. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. – 336 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Балашов Д. І., Скляренко Л. О.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ТА ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ З МЕТОЮ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено теоретико-методичні та практичні аспекти організації занять фізичною культурою з метою підвищення мотивації студентів. Авторами здійснено аналіз наукових напрацювань різних дослідників з зазначеної теми, в статті визначено об'єктивні і суб'єктивні фактори, які сприяють підвищенню мотивації студентів, сприяють формуванню особистості студента та залученню до систематичних занять різними видами фізичної культури.

Постановка проблеми. Діяльність студента в сфері фізичної культури відображає суспільно-значущі потреби у фізичному вдосконаленні. Потреба постає як стан особистості, завдяки якому регулюється її поведінка, визначаються дії мислення, почуттів, волі, свідомості. Виховання їх обумовлюється як одне з головних завдань вищої школи при формуванні особистості студента.

За даними педагогічних спостережень, одним з основних критеріїв в сфері фізичної культури є рухова або фізична активність, яка характеризується ступенем залучення студентів до занять фізичними вправами.

Для активізації мотивації студентів необхідно виявити стимул, який часто постає в ролі безпосередньої поведінки. Нерідко стимул носить короточасний характер, але постійні спонукання в заняттях фізичною культурою набувають ціннісних тенденцій. Виходячи з вищесказаного, в нашій роботі ми повноцінно використовуємо об'єктивні і суб'єктивні фактори, потреби, які сприяють підвищенню ефективності вирішення педагогічних завдань, як по формуванню особистості студента, так і по залученню до систематичних занять різними видами фізичної культури.

Мета дослідження полягає в теоретичному аналізі теоретико-методичних та практичних аспектів організації занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що реалізація потреб в руховій діяльності чинить опосередкований вплив на задоволення інших потреб студентів, а саме: біосоціальних (збереження здоров'я, відпочинок, рекреація); соціально-психічних (спілкування, само актуалізація, самоствердження, престижність суспільної значущості і активності) тощо.

За даними соціологічних досліджень, студенти недооцінюють роль таких суб'єктивних факторів, що впливають на ціннісно-мотиваційні установки особистості, як духовне збагачення і розвиток пізнавальних можливостей. Це говорить про зниження освітнього і духовного потенціалу педагогічних дій на заняттях з фізичної культури, домінуючому акценті на нормативних показниках спортивної діяльності. Для подолання таких проблем в освітньому процесі вишу необхідно вивчити механізми дії тих спонукальних сил, які через інтереси і мотиви ведуть до задоволення потреб особистості студента в руховій діяльності.

До об'єктивних умов формування потреби слід віднести у тому числі надання студентам можливості вільно вибирати види фізичної культури, форми занять, що проводяться, наявність необхідного вільного часу для занять. Крім того, це включає наявність високоякісних вчителів, обладнання, розташування спортзалу та характер навчальних курсів.

До суб'єктивних умов відносяться звички, погляди, переконання, рівень здоров'я, віково-статеві особливості організму, умови розумової діяльності,

зайнятість у побуті тощо.

У формуванні потреби в заняттях фізичної культурою велике значення мають матеріальні умови і загальний культурний рівень студента. В той же час викладачами недооцінюється роль виховних моментів, інформаційно-пропагандистських, цілеспрямованої діяльності по зміні стосунків, що склалися та стереотипів. Нині вести інформаційно-пропагандистську роботу по формуванню громадської думки, відносно престижності фізичної культури, її популярності у різних категорій людей допомагають різноманітні медіа-системи, мережа Інтернет [2].

Зацікавити студента в заняттях фізичною культурою можна двома шляхами – впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви та мотиваційну сферу в цілому.

Для виховання в особистості студента такої якості необхідна гнучка методологія навчального процесу, що базується на законах особистісно орієнтованого і диференційованого навчання. Це вимагає внесення змін до змістовних компонентів вищої освіти та їх корекції, переходу на принципи гуманізації освіти. Тому ефективність всієї фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами залежить від створення педагогічних умов, які сприяють формуванню мотивації до занять фізичними вправами, враховують їхні інтереси та схильності до занять різними видами спорту, спрямованих на підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Підвищенню зацікавленого ставлення студентів до занять фізичною культурою присвячена велика кількість наукових праць. Питаннями професійно-прикладної підготовки студенток економічних спеціальностей, урахуванням їхніх морфофункціональних особливостей в процесі фізичного виховання займалася Н.І. Фалькова. Комплекс організаційно-педагогічних умов фізичного виховання студенток з використанням засобів аквааеробіки в навчальному процесі закладів вищої освіти визначений О.Ю. Фанигіною. Він включає мотиваційні фактори, засоби контролю, нормативи фізичної підготовленості, відповідні “стабільному” рівню здоров’я, способи розробки програм занять, комп’ютерну діагностику і моделювання змісту занять.

Нова структура занять оздоровчою аеробікою зі студентками технічних вузів, заснована на поєднанні фронтального виконання комплексів аеробіки різної спрямованості та «індивідуальних завдань за інтересами студенток», розроблена С.В. Добровольською. Автором експериментально апробована ефективність методики нормування навантажень різної спрямованості й організації занять оздоровчої аеробіки, обґрунтованої на врахуванні особистих фізкультурних інтересів та індивідуальних фізичних можливостей студенток в річному циклі занять.

Дослідженню проблеми підвищення фізичної і розумової працездатності студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості присвячена робота О.Т. Кузнецової. Автором встановлена ефективність впливу раціонального об’єму рухової активності, засобів, методів і форм фізичного виховання на підвищення фізичної та розумової працездатності.

Одним з напрямів сучасної системи освіти є орієнтація на включення студентів в самостійну творчу діяльність. У фізичному вихованні такою формою діяльності є фізичне самовиховання. Включення студентської молоді в самостійні заняття фізичною культурою передбачає спільну активну діяльність педагога і студента.

Зміцнення гуманістичних основ фізичної культури студентів обумовлене:

- розробкою педагогічних критеріїв оцінки сформованості культурного потенціалу молоді;
- диференціацією фізкультурної освіти з урахуванням суспільних потреб та індивідуальних особливостей тих, хто вчиться;
- науковим обґрунтуванням шляхів підвищення ефективності

використовуємих фізкультурно-освітніх технологій, що забезпечують посилення ролі виховання як способу формування стійких потреб молоді до самоосвіти [4].

М.М. Булатовою і А.Т. Литвиновим здійснена систематизація засобів рухової активності, проаналізована їх ефективність, представлені оптимальні моделі рухової активності для різних груп населення, у тому числі і для студентів. В основу розроблених моделей оптимальне поєднання різних видів рухової активності (побутової, оздоровчої і рекреаційно-оздоровчого спорту) органічно пов'язане із вимогами здорового способу життя різних груп населення. На думку авторів, перспективи корінної зміни системи фізичного виховання населення України пов'язані з визначенням його як однієї з необхідних складових здорового способу життя, що забезпечує повноцінне здоров'я, фізичне, психічне, соціальне, емоційне, духовне благополуччя людини [1].

Л.П. Долженко розроблені модельні характеристики різних рівнів здоров'я студентів]. С.В. Королінською розроблено концепцію клубної форми організації занять з фізичного виховання, в основу якої покладений максимальний облік фізкультурно-оздоровчих і спортивних інтересів студентів.

Особливий інтерес викликають дослідження, в яких покладений початок оригінальним підходам до вивчення змісту, об'єму, структури фізичної культури, інноваційним рішенням при розробці її культурологічної концепції і технології реалізації в життєдіяльності молоді [2].

Впровадження різних видів фізичної культури в навчальний процес низки вузів впродовж декількох років показало свою ефективність, що підтверджується значним підвищенням активності студентів у використанні різного роду фізичних вправ впродовж всього періоду навчання у вузі.

Як відзначають Ю.Ф. Курамшин, Н.А. Третьяков, що істотним недоліком змісту фізичного виховання студентської молоді минулих років є її безпечний консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження в стосунках з іншими людьми). Існуюча система фізичного виховання була побудована на принципах, запозичених із спортивного тренування, погано адаптованого як для процесу формування фізичної культури особистості загалом, як соціального завдання, так і умов, які мають в своєму розпорядженні сучасні навчальні заклади, зокрема. Результатом такого запозичення є нормативна основа, при якій особистість, яка займається як би другорядна, а на перший план виходить середній нормативний показник, і особистість (із всіма її індивідуальними особливостями) важлива лише як засіб досягнення певного заданого показника. Тому на сучасному етапі переходу вузів на Європейську систему освіти, гостро постає проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, які дозволяють підвищити ефективність вітчизняної системи освіти [8].

Л.І. Лубишева вважає, що важливими аспектами оновлення педагогічної системи, а фізичної культури зокрема, повинні стати інноваційні підходи на усунення основних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізично культури. Для цього необхідно:

- здолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції вузу, регіону, в тому числі і спортивні традиції;
- здолати зростаюче відмежування системи фізкультурного виховання і розвитку особистої культури від громадського життя, будувати нові стосунки між педагогами і студентами на основі співдружності та довіри;
- скасувати в системі фізичного виховання стандартизацію навчальних програм, використовувати варіативність навчально-тренувального процесу, творчість та ініціативу викладачів й студентів [5].

Результати соціологічних досліджень засвідчують, що найбільшою

популярністю у студентської молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості, а потім спортивно-масова діяльність і фізкультурна освіта [3].

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності в образі життя молоді пояснюється особливим ефектом і неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на інший, той який сприяє підвищенню успішності і творчої активності займаючихся. Відносно вільна форма занять фізичною рекреацією вирішує переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різні форми її проведення, які допускають зміни характеру і змісту фізичних вправ залежно від мотивів, інтересів та потреб студентів у фізкультурній активності [7].

При розробці ефективної системи фізичного виховання студентів необхідно максимально враховувати особливості конкретної їх вибірки. До цих особливостей відносяться: рівень «фізкультурної освіти» студентів; характер попередньої рухової активності; ступінь декларованої і реальної включеності в заняття руховою активністю; характер і ступінь очікувань (експектацій) від занять фізичною культурою тощо.

Численні дослідження в сфері педагогіки і психології вищої школи свідчать про те, що мотиваційно-цільова основа навчання на рівні окремих суб'єктів являє собою складну багаторівневу та багатовимірну систему. Адже цілі діяльності і ті потреби, що обумовлюють процес ціле утворення і ціле сприйняття, цінності та мотиви виступають провідною, системо утворюючою ланкою цієї діяльності. Але в системі професійної підготовки відмічено відсутність лінійної залежності між об'єктивним спрямуванням навчального процесу на засвоєння певного виду діяльності професійної діяльності та тими цілями і мотивами, що спостерігаються у окремих її учасників (перш за все студентів).

Розглядаючи фізичну культуру як базову стосовно інших форм культури слід вважати, що дуже важливим питанням проте, яке місце займає здоров'я, фізична підготовленість та фізична досконалість у системі ціннісних орієнтацій людини, різних соціальних груп, які ідеали і цінності обирають люди, намагаючись цілеспрямовано вплинути на свій фізичний стан. Це питання одне з найгостріших і найактуальніших на сучасному етапі національного відродження України, тому що відсутність пріоритету здоров'я, як найвищої соціальної цінності, стало нормою нашого суспільства [6].

Висновки. Незважаючи на проголошені у базовій програмі цілі і завдання, безпосередня робота зі студентами й досі має загальнофізичну спрямованість. Внаслідок цього студентами складно усвідомити полі функціональний вплив відповідних занять на їх особистісний а професійний розвиток. Безпосередні спостереження та отримані науковцями дані свідчать, що значна кількість студентів має до цієї дисципліни негативну мотивацію. Тому сьогодні актуальним завданням викладачів у закладах вищої освіти є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту, що охоплює весь спектр потенційних можливостей цих видів діяльності.

Відповідно це вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідної дисципліни на людину: особистісного, професійного, профілактичного, активізуючого, релаксуючого, соціального тощо. А для цього треба, по-перше, мати уявлення про ті чинники, які на сьогодні визначають ставлення студентів до навчальної дисципліни «Фізичне виховання», по друге, орієнтуватися у системі тих детермінант, що обумовлюють ставлення студентів до фізичної культури і спорту в їх особистісному, соціальному і професійному ракурсі, по-третє, визначити відповідний зміст і методичні прийоми викладання предмету «Фізичне виховання» на

аксіологічній основі.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Терапія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3–9.
2. Канішевський С. М. Педагогічне керівництво процесом фізичного самовдосконалення студентів / С. М. Канішевський, С. В. Пех // Матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Київ, Національний університет «Києво-Могилянська академія», 2007. – С. 155–158.
3. Краснов В. П. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять з фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів / В. П. Краснов [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 3. – С. 188–192.
4. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В. Ю. Кузьменко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах: Зб. наук. праць. Книга 1. – К., 2000. – С. 117–124.
5. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры молодежи / Л. И. Лубышева // ТПФК. – 2005. – С. 38–46.
6. Мудрік В. І. Вплив міжнародних організацій на розвиток фізичного виховання та спорту / В. І. Мудрік // Основи здоров'я та фізична культура. – 2008. – № 5-6. – С. 12–17.
7. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Володимир Вікторович Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
8. Теория и методика физического воспитания / Под. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2004. – Т. 2. – 391 с.

Бараненко О. М., Лоза Т. О.

ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ ЮНОГО ВІКУ З УРАХУВАННЯМ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ПОЗИЦІЇ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проведено теоретичний аналіз комплексної підготовки юних футболістів віком 11-15 років з урахуванням особливостей їх ігрової позиції.

Постановка проблеми. Підготовка висококваліфікованого резерву для професійного футболу є найважливішою проблемою сьогодення. Це вказує на необхідність пошуку нових шляхів раціоналізації та підвищення ефективності учбово-тренувального процесу футболістів юного віку. В системі підготовки юних футболістів одним із ключових є етап спортивної спеціалізації (в учбово-тренувальних групах), що припадає на вік з 11 до 15 років (А. А. Сучилін, А. П. Лаптев, А. А. Сучилін), коли досить велике значення має вирішення проблеми всебічної підготовки юних спортсменів. Комплексна підготовка спортсменів охоплює розвиток і вдосконалення необхідних спеціальних якостей: фізичних, технічних, тактичних, психологічних і теоретичних знань на основі обліку індивідуальних особливостей спортсменів (В. О. Дрюков, 2007).

Сучасний рівень спортивних досягнень висуває високі вимоги до програмування і організації тренувального процесу. Цій проблемі приділяється значне місце в дослідженнях вітчизняних фахівців [2, 3, 4, 5, 6]. Велика увага приділяється дослідженням окремих сторін підготовки спортсменів: фізичній, технічній, тактичній, психологічній [2, 3, 5, 6]. Всебічно вивчається змагальна діяльність як цілісний об'єкт [3, 8]. Однак кількість наукових праць, що розкривають методику цілеспрямованих впливів на інтеграцію окремих сторін підготовки, незначний. Рішення цих завдань вимагає спеціального дослідження в цьому

напрямку, що дозволить збільшити ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Мета дослідження – провести теоретичний аналіз комплексної підготовки юних футболістів 8–9 класів з урахуванням особливостей їх ігрової позиції.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати вікові особливості учнів 8–9 класів.
2. Розкрити сутність поняття комплексної підготовки юних футболістів з урахуванням особливостей ігрової позиції.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі індивідуального розвитку у дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. У період з 8 до 12 років діти можуть навчитися практично всім рухам, які виконуються із точністю та високою координацією, завдяки інтенсивному розвитку просторової орієнтації. Вікові особливості молодших школярів (11-12 років) потребують дуже уважного вивчення. Діти в цьому віці мають більш низький рівень розвитку найбільш важливих психофізіологічних функцій, ніж підлітки. У них відзначаються більші величини латентного періоду складних рухових реакцій. Має місце недостатня точність реакції на об'єкт, що рухається, допускаються істотні помилки, викликані передчасним або запізнілим реагуванням. Дітям складно освоїти важкі технічні прийоми, і тому освоювати вони повинні обмежену кількість основних технічних елементів за допомогою доступних вправ (А. А. Сучилін). Відносно рівномірний розвиток дитини до 10-літнього віку змінюється періодом, що характеризується значними фізіологічними зрушеннями в організмі, а також змінами в стані психічних процесів. У віці 10–13 років в організмі відбувається дуже інтенсивна перебудова функцій залоз внутрішньої секреції, іде бурхливий ріст тіла в довжину, відзначається швидкий ріст серця, легеневої та м'язової тканини. Змінюється стан нервової системи. У поведінці відзначається підвищена нервозність і нестриманість, а також нестійкість емоційних реакцій. Деякі автори [3,4,8] вважають, що найбільш яскравим періодом прояву таких реакцій є вік 12 років. Настання періоду статевого дозрівання (11–12 років) супроводжується посиленням розвитку репродуктивної функції з усіма складними пубертатними перебудовами. Цей період триває до 15–16 років. За цей час підліток виростає за рік на 8–10 см. У нього з'являються вторинні статеві ознаки, змінюються пропорції тіла (Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов).

У віці 10–13 років активно формуються процеси морфо-функціональних систем і рухових функцій. Протягом цього вікового періоду можна рекомендувати інтенсивне використання різних засобів і форм фізичного виховання та спортивного тренування для своєчасного та успішного розвитку рухових якостей. Фізичні якості будуть розвиватися більш інтенсивно, якщо їхнє цілеспрямоване виховання почне здійснюватися вже в молодшому шкільному віці (В. П. Філін). У спортивній підготовці дітей і підлітків питома вага навчання набагато значніше, ніж у підготовці юнаків і дорослих спортсменів. Це обумовлено необхідністю більш ранньому оволодінню основам техніки і наявністю особливо сприятливих можливостей у дитячому віці для формування рухових умінь і навичок. До 11 років чітко проявляється спортивний профіль дитини. Особливу увагу необхідно приділяти психологічній, педагогічній і організаційній частинам тренувальних занять. Обсяг тренувальних навантажень повинен бути строго регламентований (Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов).

Успішність освоєння техніко-тактичних дій багато в чому залежить від рівня розвитку основних властивостей уваги юних футболістів. Ці показники в молодших школярів значно уступають показникам уваги підлітків і мають свої особливості. Необхідно мати на увазі те, що у віці 10–13 років збільшується обсяг уваги, виробляється вміння концентрувати та розподіляти увагу. Виявлені особливості,

властиві дітям 10–13 років, які необхідно враховувати при навчанні рухам. Їх можна сформулювати в такий спосіб: дітям цього віку важко виконувати рухи швидко та точно. При установці на точність, вони сповільнюють темп руху, при установці на швидкість - виконують рух неточно. У дітей спостерігається прагнення до швидкого оволодіння складними руховими навичками. При цьому часто закріплюється неправильне виконання рухів.

Одним з головних завдань базової спортивної підготовки футболістів 10–12 літнього віку, є розвиток всебічної фізичної підготовленості з акцентом на швидкісні здібності та спритність, а також загальну витривалість. Однак виконання спеціальних вправ тільки з такою спрямованістю не може забезпечити рішення завдань технічної підготовки, тому що між виконанням вправ з помірною й максимальною інтенсивністю відсутня "середня ланка. Найбільш ефективним у цьому випадку є виконання вправ у тренувальному режимі, що сприяє комплексному вихованню фізичних якостей. У дітей у віці від 8 до 12 років особливо висока чутливість до дії мало інтенсивних вправ, що розвивають витривалість виконаних у режимі аеробного енергозабезпечення. Досить високі темпи наростання загальної витривалості відзначаються у період з 8 до 11 років, а у віці з 12 до 15 років має місце деяке її зниження. Проте період з 12 до 15 років є сприятливим для розвитку загальної витривалості.

Необхідно відзначити, що хоча період 10-13 років вважається сприятливим для цілеспрямованого розвитку загальної витривалості, він же є несприятливим для розвитку швидкісної витривалості. Останнє пояснюється тим, що розвиток анаеробної системи у дітей 10–13 років значно (на 60–65%) відстає від розвитку аеробної. У зв'язку із цим, навантаження субмаксимальної інтенсивності, спрямовані на виховання швидкісної витривалості, для них протипоказані (Г. М. Попова; В.М.Ченегін). У хлопчиків простежуються два періоди високої чутливості до динамічних силових вправ з 9 до 10–12 років та з 14 до 17 років. До виховання сили у віці 10–12 років варто підходити з обліком індивідуальних особливостей та із застосуванням спеціальних засобів в обмеженому обсязі [5].

Таким чином, етап спеціалізації триває 5–6 років. Його кінцева мета – створення надійного фундаменту фізичної підготовки та оволодіння основними технічними прийомами і тактичними діями. Особливості методики на даному етапі вимагають: виділення на фізичну підготовку до 30–35% навчального часу та поділу її на загальну та спеціальну; оволодіння "школою футболу" і застосування основних технічних прийомів безпосередньо в іграх; індивідуального підходу до гравців при вивченні складних техніко-тактичних прийомів; вивчення командної тактики в умовах загальноприйнятої гри 11×11; поглиблення теоретичної підготовки футболістів, спрямованої на вивчення правил гри, а також індивідуальних, групових та командних тактичних дій, прояву самостійності у вирішенні ігрових ситуацій. Мету та завдання на цьому етапі у найбільш загальному вигляді визначають основні напрями спортивної підготовки, що мають самостійні ознаки: технічну, тактичну, фізичну, психологічну та інтегральну. Із змісту кожної з цих сторін впливають конкретні завдання підготовки.

Робота тренерів із групою вимагає диференційованого та індивідуального підходу до навчання і тренування юних футболістів [1]. Разом з колективною грою важливу роль треба приділяти індивідуальній підготовленості юних футболістів. В певні моменти успіх гри може залежати від дій навіть одного гравця. Аналіз робіт фахівців теорії та методики фізичного виховання (М. Я. Набатникової, С. А. Савіна, Н. Г. Озоліна, В. В. Кузнецова, А. Д. Новікова, В. П. Філіна й ін.) дав можливість визначити необхідність індивідуалізації навчально-тренувального процесу. Правильне тактичне застосування індивідуальної та колективної гри може в значній

мірі сприяти стратегічному успіху. Диференціація – це не тільки робота з визначення позиції гравців, але ще й облік розходжень у юних футболістів за темпераментом, фізичній підготовленості, протіканню психічних процесів (уваги, пам'яті, мисленню і природних задатків

Індивідуалізація – це виділення із групи талановитих гравців, з якими потрібна конкретна робота по вихованню "штучного товару". Діяльність тренера з таким гравцем пов'язана не тільки з урахуванням особливостей талановитого юнака, але й з вихованням у нього працьовитості, наполегливості, дисциплінованості, відповідальності, самовідданості й інших необхідних морально-вольових якостей. Таких юних футболістів у групі небагато, і вони вимагають підвищеної уваги всіх, хто прямо або побічно причетний до його підготовки [2].

З метою раціональної побудови тренувального процесу, підготовки спортивних резервів і скорочення тимчасових параметрів реалізації поставленої мети, необхідно планувати розвиток тих рухових здатностей, від яких залежать ефективні ігрові дії в змагальній діяльності, враховуючи ігрову позицію. Відомо, що тактична організованість у діях футбольної команди досягається чітким розподілом ігрових функцій між воротарем, крайніми та центральними захисниками, гравцями середньої лінії, крайніми та центральними нападаючими, а також між окремими футболістами та об'єднанням ігрових ланок у певну систему. У футболі під системою розуміють таку взаємодію гравців, яка забезпечує більшу маневреність і в нападі, і в обороні, в повній відповідності до індивідуальних особливостей гравців [8].

Аналіз тенденцій розвитку сучасного футболу показує, що гра ліній захисту, півзахисту та нападу характеризується універсалізацією і вирівнюванням кількості та різноманіттям тактико-технічних дій. В процесі атакуючих дій футболісти застосовують від 2 до 14 передач. До взяття воріт частіше приводять тактичні комбінації в 2–4 передачі. По мірі збільшення кількості передач результативність атак зменшується. Найбільш частою причиною зриву атакуючих дій є неточні передачі: короткі та середні – до 20%, довгі – 40%, головою – 5%, неточний удар – 6% [3].

За вище наведеним можна виділити характерні риси переважного впливу в технічній підготовці в зазначені вікові періоди: з 10 до 11 років – ведення та обведення, короткі та середні передачі м'яча, гра головою; з 11 до 12 років - ведення та обведення, короткі та середні передачі м'яча, удари у ворота ногою, гра головою; з 12 до 13 років – ведення та обведення, простріли і навісні передачі, довгі передачі, удари у ворота головою; з 13 до 14 років – ведення та обведення, довгі передачі м'яча, відбір, простріли, удари у ворота головою та ногою; з 14 до 15 років - ведення та обведення, короткі та середні передачі, передачі "на хід", перехоплення; з 15 до 16 років - ведення та обведення, короткі та середні передачі, простріли, гра головою, удари у ворота головою та ногою. Результати педагогічних експериментів, поряд із установленням пріоритетів у технічній підготовці, вказують на можливість перегляду існуючого в практиці навчально-тренувального процесу юних футболістів підходу до методики вдосконалювання технічної майстерності. Зокрема, необхідно збільшення кількості часу (до 30% загального обсягу часу практичних занять, що відводиться на технічну підготовку) на оволодіння елементами техніки гри, пов'язаними з безпосереднім контролем над м'ячем. Ці зміни повинні носити виборчий характер з урахуванням виявленої структури змагальної діяльності [6].

Тренувальний процес і змагальна діяльність у футболі характеризується зростанням фізичних і нервових навантажень (А. А.Сучилін, А. П.Золотарьов, С. Ю.Тюленьков, В. Н. Платонов, А. І. Шамардін, Н. М. Люкшинов та ін.,). Це обумовлює високий рівень емоційної та психічної напруги (Ю. В. Голубев, D. Gould et al., Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд) , які, як правило, негативно впливають на ефективність тренувального процесу та змагальну результативність.

Тому, психофункціональна підготовленість спортсменів, як до освоєння великих обсягів тренувальних навантажень, так і, особливо, до напруженої змагальної діяльності, здобуває найважливіше значення (М. R. Weiss, R. S. Vealey, В. Н. Платонов, Р. С. Уейнберг, Д. Гоулд, Є. Н. Гогунів, Б. І. Мартьянов, А. І. Ісмаїлов та ін., А.В.Алексєєв). Однієї з головних завдань загальної психологічної підготовки є розвиток найважливіших психічних процесів, необхідних для успішного виконання дій в різних видах спорту (П. А. Рудик). Психологічна підготовка футболістів повинна забезпечувати розвиток психічних якостей, що визначають ефективність ігрової діяльності (В. Н. Люкшинов та ін., 2003). Практика гри у футбол показує, що якщо рівень психічних станів, властивих даному гравцеві, не відповідає модельній характеристиці (психологічній) певній ігровій позиції, то знижується ефективність командної взаємодії в змагальній діяльності.

Аналіз літературних даних з питань найбільш важливих для специфічної діяльності футболістів - психічних якостей, дозволив виявити такі найважливіші напрямки вдосконалення психічних якостей і процесів у тренуванні юних футболістів: підвищення швидкості та точності реагування (рухові реакції та точність реакцій на об'єкт, що рухається), розвиток сприйняття та відчуттів (м'язово-рухової чутливості, зорові сприйняття та ін.), розвиток властивостей уваги (інтенсивності, стійкості та перемикання), оптимізація емоційних станів (керування емоційними станами, релаксація), підвищення вестибулярної стійкості, виховання вольових якостей (А. П. Герасименко, М. С. Полішкіс, А. А. Сучилін, А. П. Лаптев, А. І. Шамардін, П. В. Осташев, В. В. Медведєв, М. С. Полішкіс, А. А. Сучилін та ін., А. А. Шамардін). Підсумком психологічної підготовки повинен бути стан бойової готовності до змагань, максимальна мобілізація спортсмена до найкращого результату, що досягається шляхом формування правильної мотивації й адекватного планування учбово-тренувального процесу.

Висновки. 1. В процесі індивідуального розвитку у дітей відзначаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості. Вікові особливості учнів 8–9 класів вимагають дуже уважного вивчення. Діти в цьому віці мають більш низький рівень розвитку найбільш важливих психофізіологічних функцій, ніж підлітки. У них відзначаються більші величини латентного періоду складних рухових реакцій. Має місце недостатня точність реакції на об'єкт, що рухається, допускаються істотні помилки, викликані передчасним або запізнлим реагуванням. Дітям складно освоїти важкі технічні прийоми, і тому освоювати вони повинні обмежену кількість основних технічних елементів за допомогою доступних вправ.

2. Для ефективною змагальною діяльності, крім фізичної підготовленості та працездатності, юний футболіст повинен мати високий рівень психофункціонального стану, координаційних здатностей, техніко-тактичної майстерності, психологічних та вольових якостей. Однією із складових цього процесу є вдосконалення комплексної підготовки, що визначає її ефективність. Всі рівні підготовленості юних футболістів (психологічний, фізичний, техніко-тактичний) впливають на результати їхньої спортивної діяльності.

Список використаної літератури

1. Артими́юк Н. Засоби тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки / Назарій Артими́юк, Мар'ян Пітин // Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : Зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ.конф. – Вінниця, 2010. – С. 5–8
2. Дулібський А.В. Моделювання тактичних дій у процесі підготовки юнацьких команд з футболу. Науково-методичний (технічний) комітет Федерації футболу України / А.В. Дулібський. – К.: 2001. – 130 с.
3. Дулібський А.В., Яценко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі – Київ, 2003 – 135 с.

4. Запорожанов В. А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – С. 30 – 36

5. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов. – К.: Олимпийская литература; 2003. – 271 с.

Пітин М. Взаємозв'язки показників фізичної підготовленості футболістів на етапі початкової підготовки / Пітин Мар'ян, Артим'юк Назарій // Молода спортивна наука України : зб. наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 14 : у 4-х т. – Л., 2010. – Т.1. – С. 215-220.

6. Лянной М. О. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88). – С. 280-289.

7. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19.

8. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А. Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019. – № 5 (89). – С. 183–195.

Гавриленко Д. П., Гвоздецька С. В.

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто нові підходи до створення більш ефективної системи фізичного виховання, що склалася під час пандемії, наведено ті форми занять і підходи до їх організації які найбільш ефективні в умовах вимушеної самотійної роботи з дітьми молодшого шкільного віку.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення здоров'я дітей є одним з головних завдань нашого суспільства. Наскільки успішно вирішується питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи у навчанні та спорті дітей більш старшого шкільного віку [1, 6, 7]. Поряд з цим, заходи, що вживаються на державному рівні з метою покращення фізичного стану школярів не забезпечать позитивних зрушень без пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Рушійною силою розвитку тренуваності є поступове нашарування позитивних зрушень в організмі від заняття до заняття [3]. Для цього фізичну підготовку потрібно організувати так, щоб наступне заняття припадало на фазу надвідновлення від попереднього (через 24-48 год). Тому два уроки фізичного виховання на тиждень не є достатніми для фізичного вдосконалення. Це вимагає запровадження додаткових форм занять фізичною культурою в школі, а особливо під час канікул та вимушеного навчання в карантинний період

Надзвичайно важливим чинником формування довгострокової адаптації є "безперервний" тренувальний вплив на весь організм під час виконання самотійних завдань.

Однією з найголовніших задач української національної школи, відображеної в національній доктрині розвитку освіти, є формування і збереження здоров'я дітей та молоді. Актуальність цієї проблеми зумовлена в першу чергу швидким поглибленням

демографічної кризи і розвитком депопулярних процесів в Україні, що можуть уповільнити і навіть зупинити соціально-економічний розвиток суспільства [7].

Серед причин кризового стану – соціально-економічна і психологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в організації системи освіти, що зумовлює психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність учнів. Окрім цього, важливу роль у розвитку негативних тенденцій має низький рівень культури здоров'я і відсутність знань щодо здорового способу життя та профілактики здоров'я.

У процесі теоретичних пошуків ми виявили, що фізична підготовленість у більшості випадків забезпечується випереджаючим та одночасним розвитком тих фізичних якостей, які необхідні для успішного засвоєння техніки вправи. Такий підхід не забезпечує безперервну стимуляцію адаптаційних процесів у конкретних структурах організму і, таким чином, може не тільки негативно позначитись на загальній фізичній підготовленості школярів, а й на кількісному показнику засвоєних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку багатьох авторів (Б.М.Шиян, Т.Ю.Круцевич [6], Н. В. Москаленко [5] та інших), молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку рухових умінь і навичок.

У цей період відмічається швидкий ріст показників вдосконалення структури природних видів рухів і здібності оволодівати загальною структурою технічно складних вправ [4]. Молодші школярі гарно диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні за технікою вправи є для них більш доступні, ніж для підлітків [4].

Л.В. Волков, К. В. Колесникова та інші відмічають, що провідним методом навчання дітей молодшого шкільного віку, є наочний метод, так як у них сильно розвинена здатність до наслідування, прагнення до наслідування живих прикладів, сильно розвинуте чуттєве сприйняття.

У дітей переважає механічне запам'ятовування, тому самим ефективним методом є натуральний показ. Він повинен бути точний, чіткий, безпомилковий і багаторазовий (Л.В. Волков, М. П. Козленко, Е. С. Вільчковський, С. Ф. Цвек). Показувати необхідно в різноманітних ракурсах і повільному темпі. Між показом і виконанням не допускати тривалих пауз, інакше увага дітей буде переключатися на сторонні об'єкти.

Б.М. Шиян, Т.Ю. Круцевич [7] вважають, що під час навчання вправам дітей молодшого шкільного віку слід віддавати перевагу цілісному методу, так як поділ вправи на елементи знижує зацікавленість до виконання, а також указують на необхідність використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, вихідні положення, напрямки руху тощо. Рухи повинні бути емоційні і прості за руховою структурою. Короткочасні навантаження повинні чергуватися з достатніми паузами відпочинку, змінюючи характер роботи окремих м'язових груп.

Ранній досвід формування здорового способу життя у дітей і підлітків висвітлений у працях С. Боткіна, І. Мечникова, М. Пирогова, К. Ушинського, В. Сухомлинського. Концептуальні основи здоров'язберігаючого виховання закладені в працях І. Брехмана, О. Дубогай, М. Таланчука, Л. Татарнікової та інших.

Сутність і закономірності формування здорового способу життя у дітей та молоді в умовах закладів освіти різного типу стали предметом наукових пошуків українських вчених Г. Власюк, О. Ващенко, М. Зубалія, І. Іванія, Є. Столітенка, Т. Юрочкіна та інших. Праці цих, та інших науковців (Л. Божович, Н. Хоменко та інші), свідчать, що молодший шкільний вік має величезні нереалізовані можливості щодо формування здорового способу життя і є надзвичайно сприятливим періодом для набуття життєвих вмінь і навичок. Вищезазначені та інші автори демонструють в

цьому контексті можливості уроків шкільної фізичної культури у формуванні умінь і навичок здорового способу життя.

Одним із найбільш розповсюджених методів навчання дітей молодшого шкільного віку вчені вважають ігровий метод, так як під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей [2, 5]. У працях Л.В. Волкова вказується, що молодші школярі з задоволенням засвоюють навички і уміння на заняттях ігрового характеру з цільовою спрямованістю. Ігрова і змагальна діяльність рекомендується для вивчення, повторення, закріплення техніки рухів а також для розвитку рухових здібностей, що на жаль нереально виконати під час виконання самостійних завдань в умовах вимушеного навчання у дистанційній формі.

Мета дослідження: дослідити та обґрунтувати педагогічні умови формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів у процесі занять фізичною культурою.

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан досліджуваної проблеми у педагогічній науці і практиці у контексті їх формування в учнів на уроках фізичної культури.

2. Виявити чинники, що формують здоров'я молодшого школяра, пріоритети, принципи та педагогічні умови формування умінь та навичок здорового способу життя у процесі занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

Поняття «фізкультурно-оздоровча діяльність» та «фізична культура школяра» включає не тільки заняття фізичними вправами і процедури загартування, але ще і широке коло понять про режим раціонального харчування, дотримання правил гігієни, вироблення корисних звичок. На думку фахівців, фізична культура школяра – це певний принцип його ставлення до свого здоров'я, до розвитку і збереження можливостей свого організму [4].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їх здоров'я. У ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при яких фізична культура стає усвідомленим обов'язковим компонентом режиму для школяра.

Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів закладів середньої освіти», система занять школярів фізкультурою і спортом включає такі пов'язані між собою форми [2].

- уроки фізичної культури;
- фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня;
- позакласна спортивно-масова робота;
- позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів;
- самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

У сучасних умовах важливим завданням школи в роботі зі зміцнення здоров'я дітей є прищеплення учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової

активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості школярів [2; 5; 8].

Значні теоретичні напрацювання й інноваційний досвід розвитку різних форм фізичної активності учнів не означає, що в масовій практиці процес оздоровлення школярів засобами фізкультури і спорту відбувається без проблем. Система шкільного фізичного виховання в Україні поки що недостатньо орієнтована на зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, на навчання життєво важливим руховим умінням і навичкам, розвиток рухових здібностей, виховання в учнів потреби й умінь самостійно займатися фізичними вправами. У діяльності закладів загальної середньої освіти не вирішується також завдання щодо формування позитивного ставлення до фізичної активності як засобу зміцнення та збереження здоров'я.

Аналіз результатів анкетування вихідного рівня умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів показав, що учні не мають такої спрямованості (див.табл. 1).

Таблиця 1

**Показники задоволеності учнів процесу формування
вмінь і навичок здорового способу життя, %**

Питання	Так		Ні		Інколи	
	До	Після	До	Після	До	Після
Чи подобаються Вам уроки фізичної культури	75,6	94,2	8,4	3,2	8,0	2,4
Чи займаєтесь Ви вранці гімнастикою	28,1	61,3	23,2	13,1	49,3	24,1
Чи займаєтесь Ви спортом	40,2	65,1	38,2	21,1	21,7	11,2
Чи задоволені ви проведенням фізкультурних хвилин на інших уроках	63,2	91,2	8,3	4,1	27,9	6,5

Опитування, бесіди з учнями, батьками, учителями показали, що незадовільний стан сформованості умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів обумовлений відсутністю цілеспрямованої, систематичної діяльності навчання учнів способам збереження здоров'я як на уроках фізичної культури, так і в позаурочний час; одноманітністю форм і методів валеологічного виховання; недотримання наступності навчальної та виховної роботи в процесі формування умінь і навичок здорового способу життя молодших школярів.

З метою спрямування учнів на оволодіння ними вміннями і навичками здорового способу життя, нами було впроваджено у навчально-виховний процес початкової школи розроблених методичних засобів.

Безпосереднє формування вмінь і навичок здорового способу життя відбувалося на уроках фізичної культури. З метою підвищення рухливої активності учнів було збільшено час на привабливу для них діяльність – ігрові вправи, народні ігри, вивчення елементів спортивних ігор.

Формування в учнів умінь і навичок здорового способу життя відбувалося також завдяки їх включення в процесі навчання у різноманітні види оздоровчої діяльності. Найефективнішими серед них виявилися фізкультхвилинки, вправи для очей, дидактичні ігри, зняття стресових ситуацій під час виконання контрольних робіт.

Значна увага у процесі експерименту приділялася нами щодо дотримання норм рухового режиму, який є необхідною умовою для розвитку систем дитячого організму й одночасно здоров'я. Він включив ранкову гімнастику, рухливі перерви, спортивні та народні ігри, заняття в спортивних секціях, масові фізкультурно-спортивні заходи, в яких брали участь учні всіх початкових класів.

Співвідношення результатів, отриманих до і після проведеного експерименту (таблиця 1) дало змогу зробити висновки щодо стійкої тенденції підвищення рівня

знань та умінь здорового способу життя як через усвідомлення життєвої важливості, так і через застосування їх у повсякденному житті.

Підсумовуючи результати експерименту на основі аналізу і узагальнення даних, можна констатувати, що в ході проведеної роботи у молодших школярів значно підвищився рівень сформованості умінь і навичок здорового способу життя, що сприяє засвоєнню способів збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дав змогу розкрити сутність поняття «формування умінь та навичок здорового способу життя» як категорії теорії та методики фізичного виховання, встановити співвідношення понять «формування», «уміння», «навички», «здоровий спосіб життя». Вивчення стану проблеми в теорії і практиці засвідчив її актуальність і показав, що особливої уваги потребують дослідження проблеми формування умінь і навичок здорового способу життя учнів початкової школи.

Позитивні результати експерименту підтверджені якісним аналізом (анкетуванням) проведеної роботи. Застосування доцільних форм і методів сприяло підвищенню рівня сформованості умінь та навичок здорового способу життя молодших школярів як через усвідомлення їх життєвої важливості, так і застосування їх у повсякденному житті.

Список використаної літератури

1. Гвоздецька С. В. Підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку на основі використання індивідуальних завдань / С.В. Гвоздецька, П.Ф. Рибалко, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 1 (55). – С. 266-272.
2. Дубинська О. Я. Курс лекцій з теорії фізичної культури, фізичне виховання різних груп населення : навч.- метод. Посібник складено відповідно до професійної програми підготовки магістрів напрямку 8.010201“Фізичне виховання”.- Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013.- 248 с.
3. Іванченко Л. П. Теоретичні і технологічні основи структурування педагогічної моделі формування у учнів загальноосвітньої школи мотивації до систематичних занять фізичною культурою /Л. П. Іванченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2010 – № 4. – С. 46–51.
4. Калініченко І. О. Динаміка показників стану здоров'я дітей (Сумська область) / І. О. Калініченко // Україна. Здоров'я нації. – 2009. – №3 (11). – С. 47–53.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : вид-во «Іновація», 2007. – С. 46–51.
6. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2012. – 391 с.
7. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч.для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 368 с.
8. Шрамченко О., Рибалко П. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти : практичні засади / О. Шрамченко, П. Рибалко // Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології. – 2018. № 7. – С. 216–231.

Гайдаш Д. О., Красілов А. Д., Жуков В. Л.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ КУРСІВ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено вплив занять з фізичного виховання на процес адаптації студентів до умов навчання у ЗВО, розкрито сутність цього процесу, виділені соціальні та психолого-педагогічні фактори, що впливають на процес адаптації, визначені показники адаптованості студентів, розроблена та

перевірена на практиці система педагогічного управління фізичним вихованням, що забезпечує адаптацію студентів першого курсу до умов навчання у закладі вищої освіти.

Постановка проблеми. Адаптація студентів до навчального процесу – це проблема, що стосується всіх: студентів, кураторів академічних груп і викладачів. Причому, швидке вирішення цієї проблеми залежить від співпраці і зацікавленості усіх ланок. Не зважаючи на те, що студент уже починає виконувати роль дорослої, самостійної особистості, знаємо, що не за один день, і навіть місяць не можна переродитися, змінитися, стати іншим.

Одним із шляхів покращення учбового процесу є його оптимізація, яка неможлива без врахування психофізіологічних можливостей студента, оскільки перевтома, перевантаження ведуть до зниження працездатності, продуктивності учбової праці. Особливо важко враховувати психофізіологічні можливості студентів на першому курсі, в період адаптації їх до умов навчання у вищому навчальному закладі. При цьому фізичне виховання може слугувати засобом профілактики перевтоми, скорочення періоду адаптації студента до умов вищого навчального закладу.

У ряді досліджень [2, 5, 6, 7] доведено, що фізично активним студентам властиве гармонійне поєднання різнобічної діяльності, вони більш соціалізовані. У них вища потреба в суспільно-активній діяльності, більш виражена потреба у регулярній культурній самоосвіті. Систематична рухова активність у режимі учбового дня підвищує функціональну діяльність м'язового апарату, позитивно виявляється на психічному стані студентів, особливо, на розумових функціях. Разом з тим, порушення рухового режиму супроводжується не тільки порушенням моторики, але й коркових нервових процесів.

Таким чином, незважаючи на значний вклад вчених у вирішення проблеми адаптації студентів до умов навчання у вищому навчальному закладі, треба сказати, що питання фізичної культури студентів в даному контексті досліджені ще недостатньо. До їх числа відноситься проблема фізичного виховання як засобу адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі [1].

Усі ці факти свідчать про те, що потрібен пошук шляхів, пов'язаних з оптимальною організацією учбової, суспільної діяльності і відпочинку студентів, з розробкою науково-обґрунтованих методів проведення занять з фізичного виховання, які б сприяли адаптації студентів до навчання на першому курсі.

Мета роботи: визначити умови реалізації педагогічного керівництва навчальним процесом з фізичного виховання у студентів молодших курсів в період адаптації до навчання у ЗВО.

Завдання роботи:

1. Провести аналіз оптимізації навчального процесу за допомогою засобів фізичного виховання студентів молодших курсів.

2. З'ясувати та обґрунтувати структурні компоненти педагогічного управління фізичним вихованням в процесі адаптації студентів молодших курсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженнями Н.Г. Єршової, М.М. Щептьова, Л.В. Шапкина показано, що в ЗВО лише 16-20 % зарахованих на перший курс студентів мають сформований заздалегідь інтерес до даної спеціальності. Інші студенти не мають стійкої схильності до майбутньої професійної діяльності. Мало хто з абітурієнтів уявляє, що складає сутність його майбутньої професії, яких знань, умінь, навичок і здібностей вона вимагає, яка система підготовки приведе до оволодіння спеціальністю і формування потрібних рис

особистості. Професійна спрямованість у першокурсників виявляється на низькій стадії розвитку, тобто на рівні потягу, бажання, інтересів.

Численними дослідженнями В. М. Осіпова, В. А. Трофимова, І. П. Чабана, С. Берізки – встановлено, що працездатність студентів перетерпає зміни, що чітко спостерігаються на протязі дня, тижня, семестру, навчального року. Ці зміни пов'язані з роботою життєво важливих функцій організму, з витратою і нагромадженням енергії для його подальшої життєдіяльності [2, 3, 6].

Теоретичним підґрунтям для проведення дослідження стали наукові розвідки з таких напрямів:

- теоретичні та методичні засади формування фізичної культури фахівців (В. Бальсевич, Л. Матвєєв, В. Столяров та ін.);

- методичні засади підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти (Р. Клопов, Г. Куртова, В. Пономарьов, П. Рибалко та ін.);

- професійна підготовка майбутніх фахівців-реабілітологів (В. Кукса, Ю. Лянной, Р. Маслов, Л. Сущенко та ін.);

- особливості формування культури здоров'я, здорового способу життя, підготовки до здоров'язбережувальної діяльності (Н. Белікова, О. Гладощук, Л. Кравчук, О. Міхеєнко, М. Співак та ін.).

Аналіз науково-педагогічних досліджень засвідчує значний доробок щодо підготовки майбутніх фахівців в напрямі збереження власного здоров'я та здоров'я тих, з ким пов'язана їхня професійна діяльність, проте проблема адаптації до навчання в ЗВО, та підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності має фрагментарне вирішення, що підтверджують наявні суперечності

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури показав, що активізація процесу адаптації припускає цілеспрямований вплив на соціально-психологічний, професійний та дидактичний компоненти адаптації студентів шляхом активного включення студентів у соціальне середовище ВНЗ, підвищення професійної спрямованості навчального процесу, оптимізації дидактичної напруженості. У відповідності зі специфікою змісту кожного з компонентів нами були визначені задачі, зміст і форми роботи щодо його розвитку.

Ґрунтуючись на підході до адаптації як процесу взаємодії і взаємозумовленості особистості та середовища ВНЗ, ми організували проведення експериментальної роботи в двох напрямках: пошук і використання внутрішніх потенційних адаптаційних можливостей навчально-виховної системи ВНЗ і забезпечення умов, що сприяють обґрунтованому керівництву процесом адаптації студентів з боку викладацького складу.

В умовах вищого навчального закладу фізична активність представляє одну з найважливіших сфер, у якій студент може найбільш вільно виявляти свої здібності до спілкування, ініціативність, організаторські здібності. Спілкування тут виступає, перш за все, як функція колективних форм діяльності, серед яких ведуче місце належить діяльності в рамках студентського колективу. Це створює об'єктивні передумови для встановлення особистих контактів і зв'язків студентів.

Включаючись в спільну спортивну діяльність та спілкування, студенти опановують не тільки комунікативні уміння та навички, що дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми, хоча це і грає важливу роль у міжособистісній адаптації людини. Ще більше значення мають уміння, що здобуваються при цьому. Це уміння діяти в інтересах колективу, доброзичливе, зацікавлене і терпиме відношення до інших членів групи [8]. В спортивній діяльності роль спілкування, що соціалізує, вторинна та часто прихована за навчанням власне руховим діям і удосконалюванням функціональних та інших можливостей. Тим не менш досвід спілкування, придбаний в ході спільної спортивної діяльності і поза нею, може бути

істотно розширений, якщо викладач уявляє, які важливі наслідки, що соціалізують, мають міжособистісні контакти його вихованців [3].

Опитування, проведене серед студентів перших курсів, показало, що на заняттях фізичною культурою вони частіше, ніж на інших заняттях спілкуються з іншими студентами. На питання: «Чи допомагають заняття фізичною культурою швидше звикнути до особливостей навчального процесу ЗВО?», більшість (64,5%) відповіли позитивно. В більшій мірі це спілкування між першокурсниками (55,9%). Визначено, що зі студентами інших курсів, тобто зі студентами, які вже адаптувалися до умов навчання у ЗВО, студенти першого курсу спілкуються менше. Це можна пояснити тим, що першокурсники ще не ввійшли в новий колектив. Вони тільки починають засвоювати елементарні вимоги, норми і традиції студентського життя, на основі яких пізніше будуть вироблені необхідні норми поведінки.

Щоб стимулювати цей процес необхідно частіше проводити фізкультурні заходи таким чином, щоб у них брали участь студенти всіх курсів і відділень. В результаті такого спілкування першокурсник більше довідається про свою спеціальність, свій заклад, про їх традиції, історію. Таке спілкування допомагає організації навчального процесу першокурсників (85,2%). Виховує в них почуття патріотизму, спеціальності, професії. Сприяє об'єднанню студентів і, як наслідок цього, сприяє адаптації студентів до умов навчання у ЗВО.

Для прискорення соціально-психологічної адаптації процес фізичного виховання повинен будуватися з урахуванням особливостей та інтенсивності. На перших заняттях, коли зароджується студентський колектив, спілкування в більшому ступені повинно відбуватися в системі студент-викладач.

Викладач повинен організовувати процес спілкування, зробити його керованим, спонукати студентів до спільних дій. Для цього використовуються різні прийоми. Наприклад, спільні вправи в парах, різні за інтенсивністю, рухливі і спортивні ігри.

Далі, по мірі розвитку процесу соціально-психологічної адаптації, акцент у спілкуванні в більшому ступені переходить на систему студент-студент. У студентів з'являється почуття, симпатії, прихильності один до одного, формується колектив, виробляється колективний спосіб поведінки. В цей період необхідно використовувати фізичні вправи, що потребують участі всього колективу. Це можуть бути туристські походи, змагання з колективним заліком, наприклад, на кращу навчальну групу.

Робота зі студентською групою припускає гарну орієнтацію в групових процесах, що визначають згуртованість чи роз'єднаність студентів, їх емоційне самопочуття і, отже, дозволяє керувати процесом соціально-психологічної адаптації [1].

Тому одним з найважливіших розділів психолого-педагогічного контролю є оперативна діагностика особливостей студентського колективу та загальногрупової ситуації (психологічної атмосфери) характерної для групи в той чи інший період.

Ефект спілкування залежить від складу групи (рис. 1).

На заняттях фізичним вихованням за складом навчальні групи можуть бути двох видів: однорідні і змішані. Однорідну групу складають студенти однієї академічної групи. Спілкування таких студентів з іншими студентами мінімальне. В цій групі переважає інтерактивна функція спілкування, за складом, за принципом комплектування.

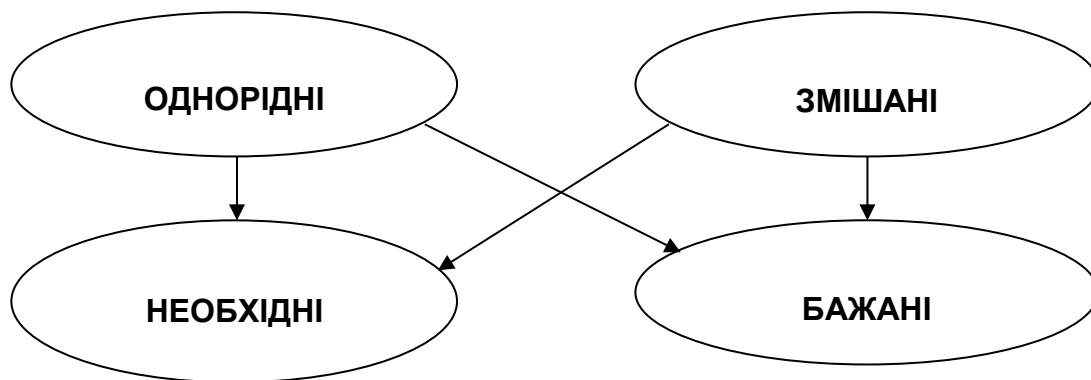


Рис. 1. Види навчальних груп на заняттях фізичним вихованням

Змішану групу складають студенти різних академічних груп. Такі групи формуються, наприклад, при організації фізичного виховання за спортивним принципом. У змішаних групах можуть бути студенти як одного курсу, спеціальності, так і різних. У змішаних групах ефект спілкування максимальний. Студенти дізнаються про організацію навчального процесу на різних курсах та відділеннях, глибше знайомляться з обраною спеціальністю, засвоюють прийняті норми поведінки. У змішаних групах переважає комунікативна функція спілкування.

За принципом комплектування навчальні групи можуть бути бажані і необхідні. Особливе місце займає фізична культура в процесі створення й об'єднання студентського колективу. Кожен колектив, в тому числі і спортивний, впливає на формування особистості студента як майбутнього фахівця, придбання професійно значимих навичок та умінь, на всебічний та гармонійний розвиток. Спортивний колектив, на відміну від інших, виконує роль «каталізатора» формування колективістичних відносин серед студентів, в якому переломлюються старі уявлення про види діяльності і пов'язані з ними способи поведінки з новими, створюваними в ньому умовами.

На питання: «В яких видах діяльності найбільш повно склалися колективістичні відносини?» - студенти відповіли:

- навчальна діяльність - 10,3%
- екскурсії і походи - 30,1%
- художня самодіяльність - 14,1%
- спортивна діяльність - 34,8%

З відповідей видно, що колективістичні відносини складаються в основному в сферах діяльності в позанавчальний час, причому спортивна діяльність займає одне з перших місць [4]. Таким чином, незважаючи на те, що навчальна діяльність є ведучою в студентських колективах, її питома вага у формуванні колективістичних відношень значно нижча за інші види діяльності студентів: трудову, суспільну, спортивну.

У спортивному колективі студент гостріше, ніж у навчальній групі, переживає відношення до нього тренера, товаришів. Тому від педагогів вимагається особлива чуйність у відносинах зі студентами, об'єктивність в оцінці тих чи інших дій спортсменів, знання характеру міжособистісних відносин.

Спільні тренування, походи, виступи на змаганнях за групу, курс, відділення, коледж роблять часом більше, ніж виховна робота адміністрації.

На жаль цей аспект фізичної культури ще мало використовується в роботі з першокурсниками. Так на питання: «Чи виховують заняття фізичною культурою почуття патріотизму до коледжу?», - кількість позитивних відповідей і відповідей «не знаю» була приблизно однакова (по 44 – 46 %). Можна припустити, що при посиленні

роботи в цьому напрямку роль фізичної культури як засобу адаптації студентів до умов ВНЗ ще більш зростає.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив побудувати гіпотетичну схему процесу адаптації студентів першого курсу до умов вищого навчального закладу і з'ясувати:

- розподіл обов'язків при організації фізичного виховання з метою оптимальної адаптації студентів;
- планування системи заходів з фізичного виховання зі студентами, викладачами і кураторами;
- забезпечення оволодіння студентами першого курсу формами і методами здорового способу життя.

У процесі педагогічного спостереження виявлено, що серед труднощів адаптації до умов ЗВО виділяють: дидактичні, соціально-психологічні, та професійні, які в цілому залежать від функціонально-емоційного стану, успішності, працездатності та комунікативності студента.

Фізична культура, як засіб адаптації, є сферою широких соціальних відносин, які виникають в процесі занять, і сприяє формуванню та згуртованості студентського колективу, розширенню спілкування студентів, підвищенню працездатності у колективі.

Результатами анкетування з'ясовано, що використання фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів сприяє скороченню термінів адаптації, оптимізує навчальний процес, допомагає студентам першого курсу активно і творчо увійти у життя ЗВО.

Список використаної літератури

1. Байта М.К. Соціально-педагогічні умови морального виховання студентів у пізнавальній діяльності: автореф. дис. канд. пед. наук. / Микола Костянтинівич Байта.- К., 2004.- 20 с.
2. Берізка С. Валеологічний підхід до пізнавальної діяльності студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць/ Ред. С.С. Єрмакова / С. Берізка, Г. Бич.- ХДАДМ (ХХПІ). – Харків, 2007. – № 08. – С. 11–13.
3. Вихляев Ю.М. Рейтингова система оцінки успішності студентів з дисципліни «Фізичне виховання» // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал / Ю.М. Вихляев. – Харків, 2007. – №01. – С. 3–6.
4. Кісельов В. О., Рибалко П. Ф. Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації спортивно-масових заходів. Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, 2020, Вип. 3 (44) С. 63–70
5. Ковальов І. М., Рибалко П. Ф., Корж - Усенко Л. В., Красілов А. Д., Жуков В. Л. Реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти України *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Науковий журнал – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, № 2 (106), 2021
6. Куртова Г., Пономаренко О., Рибалко П., Жуков В. Проблеми та перспективи професійної підготовки майбутніх бакалаврів з фізичної терапії та ерготерапії. Фізико-математична освіта, 2019. Випуск 2(20). Ч.2. С. 23-28.
7. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38–42 (*Index Copernicus*)
8. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим / *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал – Суми: 2019. № 6.(90). С. 343–352.

ТЕХНОЛОГІЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ ПІД ЧАС АКТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Метою нашого дослідження стало теоретично та методично обґрунтувати технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку під час активного дозвілля із врахуванням всієї специфіки. На основі аналізу науково-методичної літератури та власного досвіду обґрунтовано технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку під час активного дозвілля. Її структурними компонентами виступили: мета та завдання; принципи – системності, самоврядності, компетентності, рекреативності, цілісності, інноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності; чотири етапи – концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний; рекреаційно-оздоровча програма, яка розрахована на три місяці.

Постановка проблеми. Актуальною формою дозвіллевої роботи є рекреаційно-оздоровча діяльності для осіб похилого віку. Ряд вітчизняних та закордонних науковців [3, 5, 6, 8] схиляється до думки, що вирішення даної проблеми сприяє відновленню функцій організму після професійної праці, оптимізує стан здоров'я, сприяє інтеграції людей у соціальну спільність, засвоєнню соціального досвіду, культурних цінностей, адаптації до соціуму, самовизначення в соціумі, формує емоційний стан, що виникає під впливом відчуття свободи, радості і внутрішнього задоволення, звільнення від напруги, стресу. Формує позитивну реакцію, від сприймання краси свого тіла, довкілля, можливості його ширшого пізнання, сприяє фізичному, інтелектуальному, моральному, творчому, розвитку особистості [2, 4].

Дозвілля, як і будь-яке інше багатозначне міждисциплінарне наукове поняття, по-різному інтерпретуються в дослідженнях різних авторів [2, 4, 7]. У ряді досліджень поняття «оздоровчо-рекреаційна діяльність», по суті, збігається з термінами, що характеризують рухову активність як спеціально-організовану діяльність, задоволення певної потреби фізичної активності, підтримання рівня здоров'я, соціалізації особистості, проведення вільного часу, забезпечення якості життя та уповільнення старіння організму [1, 2, 5]. Проте, під час нашого дослідження не виявлено основної проблематики в організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності у структурі дозвілля осіб похилого віку.

На думку ряду науковців, у сучасному суспільстві ще повністю не подужано негативні стереотипи у ставленні до людей похилого віку, що проявляється у байдужості та відвертому негативізмі молодих людей до осіб похилого віку. Сьогоднішня мережа рекреаційно-оздоровчих послуг не завжди відповідає потребам зазначеної категорії населення. Найпоширенішими недоліками є [3]:

- слабка підготовка особистості до старості (на макрорівні та мікрорівні);
- неповноцінне використання потенціалу осіб похилого віку;
- недотримання принципу диференційованого підходу, і як внаслідок рекреаційні заходи плануються для недиференційованих груп населення;
- не облаштованість дозвіллевих закладів, для осіб з обмеженими можливостями, його функціям, і як результат, заважає досягти максимальної активності відвідувачів.

Тому, проблема дослідження оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку в проведенні дозвілля залишається актуальною, так як, по-перше,

немає державного підходу до організаційних моментів, наявність соціальних програм заохочуючи дану вікову групу до активної старості; по-друге, не існує спеціальної підготовки кадрів для роботи із даною ланкою суспільства у рекреаційно-оздоровчій сфері; по-третє, недостатня підготовка особистості до старості, що сприяє неповного використання потенціалу людини похилого віку.

Мета дослідження – теоретично та методично обґрунтувати технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності людей похилого віку під час активного дозвілля із врахуванням всієї специфіки.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі аналізу наукової та методичної літератури нами запропоновано технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час активного дозвілля людей похилого віку (рис. 1).



Рис. 1. Схема технології організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час активного дозвілля людей похилого віку

Головною метою запропонованої технології є підвищити ефективність впливу оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час організації активного дозвілля людей похилого віку.

Безкомпромисними відмінностями від традиційної організації активного відпочинку є вільний характер організації, інтерактивність, що надає можливість поєднувати оздоровчу та розважальну діяльність. Ігрова база, яка сприяє динаміці розвитку форм діяльності, їхній різноманітності, які формується на їх мотиваційних переваг. Під час розроблення технології враховувались такі принципи: компетентності, самоврядності, системності, адаптивності, адекватності, рекреативності, цілісності, іноваційності, комунікативності тощо. Згідно досліджень Osińska Magdalena, вирішальними складовими в успішній організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності для осіб похилого віку в рамках дозвілля мають бути [7]:

- оздоровчо-рекреаційна діяльність (туризм, гра з м'ячем, катання на човнах, національні ігри, плавання) для зміцнення здоров'я, уповільнення процесів старіння організму, підтримання належного фізичного стану;
- види дозвіллевої діяльності, що орієнтуються на творчу активність особистості (креативні гуртки, групи здоров'я);
- створення «хобі-груп» на базі спільних інтересів, любительських і клубних об'єднань за інтересами, які урізноманітнюють палітру дозвіллевої діяльності людини;
- задоволення потреби в людському спілкуванні.

Технологія містить чотири етапів: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний.

Так, під час програмно-методичного етапу розроблялася програма. Вона була розрахована на три місяці та включала три взаємодоповнюючих періоди: підготовчий, основний і підтримуючий. Саме, підготовчий період – оздоровчо-рекреаційної програми тривав 1 тиждень (7 днів), та здійснювався в таких формах: медогляд, бесіда, анкетування, прогулянки, подорожі й екскурсії, практичні заняття.

У цей період досліджувані, проходили медогляд та анкетування. Також, укомплектовувались групи за видами діяльності. В період адаптації до нових умов особи похилого віку стурбовані та емоційно схвильовані, тому ми їм запропонували такі засоби: настільні, рекреаційні ігри, культурно-просвітницькі подорожі й екскурсії, спортивно-масові заходи, продуктивну рекреацію, настільний теніс, бадмінтон, танці.

Основний період реалізовувався з 2-го по 7-й тиждень. Люди похилого віку, ознайомившись з оточенням, озвичаїлись. Вони дотримуються визначеного графіку, саме тому форми рекреаційно-оздоровчих занять є чітко визначені розкладом з яким і ознайомлені. Нами впроваджувалися наступні оздоровчо-рекреаційні засоби: оздоровчий біг, скандинавська та спортивна ходьба, рекреаційні та спортивні ігри, аеробіка, фітнес, туризм, плавання, спортивне орієнтування, гімнастика, єдиноборства, походи, катання на велосипедах, бадмінтон, настільний теніс.

Підтримуючий період реалізовувався з 8-го по 12-й тиждень. В останній місяць занять програми люди похилого віку оволоділи навичками застосування засобів оздоровчо-рекреаційної діяльності для досягнення рекреаційного ефекту, і як результат, навчилися систематично самостійно займатись фізичними вправами. Форми оздоровчо-рекреаційних занять: ранкова зарядка, оздоровчо-рекреаційні заняття. Запропонувалися ті ж самі засоби, що були в основному періоді. Тут досліджувані мали можливість перевірити свою майстерність із видів рухової активності, якими вони оволоділи за час занять за авторською програмою.

Щодо структури занять ОРРА з особами похилого віку, то використовувалася традиційна, яка складалася із вступної, основної та підготовчої. Та була представлена блочним принципом (табл. 1).

Таблиця 1

Структура занять ОРРА для осіб похилого віку

Підготовча частина заняття	Блоки					Заключна частина заняття
	1	2	3	4	5	
Дихальні вправи, вправи на гнучкість (потягування)	Види рухової активності аеробного спрямування	Оздоровчі види гімнастики	Види рухової активності силового спрямування	Види рухової активності у воді	Рекреаційні види рухової активності	Дихальні вправи, вправи на розслаблення, елементарні вправи саморегуляції, сомоконтролю та вправи на увагу

Експериментальна програма була побудована виходячи, перш за все, з характеру особистісно-значущих проблем досліджуваних та їх мотиваційних пріоритетів, характеру основних захворювань.

Експериментальне заняття мало блочну структуру; кожен блок був спрямований на вирішення певної задачі. Загальна тривалість заняття становила 45-60 хвилин. Так, в першому блоці заняття, види рухової активності аеробної спрямованості,

В основну частину заняття був включений блок загальнорозвиваючих і дихальних вправ, а також спеціальних вправ, що сприяють поліпшенню кровообігу в нижніх кінцівках, що сприяють відтоку венозної крові.

Зауважимо, що критеріями ефективності нашої технології виступили збільшення рухової активності, підвищення якості та задоволеності життя, розумової та фізичної роботоздатності, зменшення темпів старіння, покращення соціально-психологічної адаптації, когнітивних функцій, психоемоційного стану.

Висновки. На основі аналізу спеціальної науково-методичної літератури та системно-історичного аналізу можна твердити, що основною формою активізації дозвілля осіб похилого віку є оздоровчо-рекреаційна діяльність. Оздоровчо-рекреаційна діяльність відіграє вагомую роль у вирішенні соціальних проблем, допомагає підвищенню якості життя, сприяє вдосконаленню системи активного дозвілля, створення умов для задоволення рекреаційних потреб людей похилого віку.

Розроблено технологію організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності під час активного дозвілля людей похилого віку, що враховує мотивацію та спрямована на створення належних умов психоемоційного та фізичного удосконалення. Технологія базується на принципах системності, самоврядності, компетентності, рекреативності, цілісності, інноваційності, адекватності, комунікативності, адаптивності, має чотири етапи: концептуальний, організаційний, діагностичний, програмно-методичний, включає розробку та впровадження рекреаційно-оздоровчої програми, яка розрахована на три місяці.

Розглянуті питання не вичерпують всіх проблем запропонованої тематики. Завданнями **подальшої наукової роботи** має стати визначення перспективи впровадження технології організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності в практику роботи закладів та організацій, що співпрацюють із особами похилого віку.

Список використаної літератури

1. Андрєєва Олена, Гакман Анна. Рухова активність та якість життя як компоненти активного старіння в похилому віці. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2021, 49-51.

2. Гакман А. В., Балацька Л. В., Лясота Т. І. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2016, (9), 91-98.

3. Єна Л.М., Кузнецов В.В., Христофорова Г.М., Гаркавенко О.Г., Артеменко В.О., Ахаладзе М.Г. Поліморбідність та її тяжкість у хворих на гіпертонічну хворобу в похилому й старечому віці. *Журнал неврології ім. Б.М. Маньковського* 2020, том 8, № 1-2, 25-29.

4. Коваленко О. Г. Самооцінка особистісних властивостей у похилому віці. *Вісник Харківського національного університету імені ВН Каразіна. Серія: Психологія* 49 (2012): 72-76.

5. Томенко О., Горюк П., Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2020 (17), 80-84.

6. Motor activity of different social groups: [Collective monograph]. Edited by L. Balatska, T. Liasota, I. Nakonechnyi, A. Hakman, H. Bezverkhnia, O. Kljus, T. Osadchenko,

A. Semenov. Riga, Latvia : "Baltija Publishing", 2020. 104 p. DOI: <https://doi.org/10.30525/978-9934-588-60-0>.

7. Osińska Magdalena. Expenses for participation in sport and physical education from the perspective of lifestyle changes in Poland. *Journal of Physical Education and Sport* 20 (2020): 1055-7.

8. Sanderson Warren C and Sergei Scherbov. Average remaining lifetimes can increase as human populations age. *Nature* 2019, vol. 435, Issue 7043, pp. 811–13;

Гнип С. С., Солоненко Є. В.

ШЛЯХИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано рівень реалізації принципу свідомості і активності під час проведення уроків фізичної культури у процесі фізичного виховання учнів 10-х класів.

Постановка проблеми. Головне завдання вчителя – в зацікавленні учнів щодо занять своїм самовдосконаленням [1]. Тому будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів з усвідомленням ними цінності занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку [2].

Будь-який навчальний процес є ефективним лише тоді, коли викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів. Тому саме принцип свідомості і активності покликаний для того, щоб активізувати учнів на уроках фізичного виховання, зняти з них психологічну напругу. Він повинен широко застосовуватися у фізичному вихованні. Якщо вчитель проігнорує цим принципом або не знає його, то до тих пір учні не зрозуміють і не побажають займатися фізичною культурою з метою самовдосконалення, самоствердження, зміцнення здоров'я [3].

Однією з умов досягнення успіху в навчальній діяльності є активність учнів, в основі якої лежить змістовна мотивація, спрямована на участь у навчально-пізнавальній діяльності. Ця активність виражається в тому, що учні усвідомлюють цілі навчання, планують і організовують свою діяльність, уміють її контролювати, виявляють інтерес до професійних знань, ставлять питання та вміють їх вирішувати [4].

Активності та свідомості в навчанні можна досягти шляхом: створення в учнів позитивного уявлення про майбутню діяльність; формування розуміння учнями смислу рухових дій, які слід буде виконувати, відповідно, на цій основі інтересу до здобуття знань, навичок і вмінь; вироблення мотивації навчання; спонукання учнів до правильної оцінки власних дій, вчинків, виховання у них звичок самоаналізу й самоконтролю та потреби самовдосконалення; створення під час навчання проблемних ситуацій, які потребують самостійних, творчих і активних дій, та залучення учнів до їх розв'язання; використання діалогічних методів навчання, які формують і розвивають самостійність, творчість і активність учнів; стимулювання колективних форм роботи, взаємодії учнів в навчанні; організації навчання в умовах змагання, стимулювання ініціативи і творчості; використання отриманих професійних знань у практичній діяльності. [5]. Проблема усвідомлення занять фізичними вправами на сьогодні є дуже важливою і актуальною.

Мета дослідження – виявити рівень реалізації принципу свідомості і активності під час проведення уроків фізичної культури та розробити програму процесу фізичного виховання учнів 10-х класів, яка б сприяла їх активізації.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальною базою нашого дослідження була ЗОШ №25 – м. Сум. Дослідженням було охоплено учнів 5 – 10-х класів. Суть педагогічного спостереження полягало в тому, що шляхом відвідування уроків фізичної культури, велось спостереження за проявом інтересу зі сторони школярів, використанням вчителями фізичної культури методів активізації учнів на уроках, виявом ініціативи, творчого ставлення. За допомогою анкетування учням пропонувались питання, що стосуються ставлення учнів до уроку фізичної культури, їх вчителя, а також свідомості й активності на уроці під час його проведення.

Педагогічний експеримент складався з двох частин: констатуючого і формуючого. У процесі констатуючого експерименту за допомогою педагогічного спостереження та анкетного опитування була одержана інформація про рівень учнів свідомого та активного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності. Формувальний експеримент був закритий, оскільки не передбачав інформування учасників дослідження, що надавало їхній поведінці невимушеності, яка допомагала найоб'єктивніше віддзеркалити переваги і недоліки запропонованого дослідницького чинника. Позитивною складовою даного фактору виступало те, що заняття та необхідні вимірювання проводились автором дослідження, без залучення посторонніх осіб, що жодним чином не впливало на реакцію тих, хто займається.

Організовувалось дослідження за схемою паралельного прямого експерименту, тобто формувались дві ідентичні групи. Одна з них – експериментальна, в яку вводилась програма реалізації принципу свідомості та активності, ефективність якої ми перевіряли; друга – контрольна, в якій навчально-виховний процес відбувався традиційно, без змін.

Експериментальна група формувалась з учнів 10 – а класу ЗОШ № 25 – 23 учні. Контрольну групу складали учні 10 – б класу цієї ж школи, теж 23 учні. Формуючий експеримент дозволив визначити ефективність експериментальної програми, що передбачала підвищення рівня свідомого та активного ставлення учнів до занять з фізичного виховання. З цією метою вона була впроваджена в навчально-тренувальний процес експериментальної групи. До початку проведення другого етапу педагогічного дослідження успішність двох класів практично не відрізнялась. Учасники обох дослідних груп проявляли зацікавленість до занять з фізичної культури. Проте спостереження свідчать про тенденцію її зростання в учнів експериментальної групи. Підтвердженням цього було стабільне відвідування унями занять, старання підготовка до них, їх сумлінне і зацікавлене відношення до вирішення визначених педагогом завдань та помітне психологічне піднесення під час виконання фізичних вправ.

Отже: в результаті анкетування було опитано 85 учнів, які віднеслися свідомо і відповідально до нього. Хоча учні відповідали досить варіативно, але в підсумку 65% виявили позитивне ставлення до занять. Урок фізичної культури їм подобається і вони свідомо і активно на ньому займаються, люблять вчителя 25% – виявили досить активне ставлення до уроку фізична культура, але більше вони люблять теоретичні, інтелектуальні уроки, та 10% – виявили негативне ставлення до уроку фізична культура.

Педагогічне спостереження показало, що джерелом радісних переживань є сам учитель, який випромінює енергію, бажання працювати. Його вказівки, зауваження, розпорядження, команди, сигнали мають великий вплив на результати. Уміння вчителя всіх бачити, його дотепність і веселість посилюють задоволення учнів від занять. Багаторічний досвід багатьох вчителів фізичної культури підтверджує важливість стосунків, співпраці вчителя і учнів, свідомого підходу до

вирішення завдань оздоровлення учнів, підготовки до спортивних змагань, заняття активної життєвої позиції.

Важливим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій.

Самовдосконалюватися учень повинен свідомо. А важливим завданням вчителя є пробудження у кожному учневі усвідомлення необхідної корекції та цілеспрямованого фізичного розвитку.

Велике значення для активізації цього процесу має визначення певного ідеалу, зразкового прикладу з середовища відомих спортсменів, кращих випускників школи, які добилися відомих результатів у спорті, житті. При такому підході пробуджується природна потреба учнів у само творенні, яка і зумовлює їх інтерес та зацікавленість власним розвитком. Кожне заняття стає кроком на обраному шляху, а отриманні результати сприяють виникненню почуття впевненості, природного натхнення від самореалізації.

В процесі засвоєння вправ передбаченими навчальною програмою, вчитель прагне формувати стійкі навички з властивою для них автоматизацією діяльності. Для цього слід не механічно повторювати вправи, а всемірно прагнути до мобілізації свідомості. У протилежному випадку набуті навички будуть непридатні для використання в житті де дитина зустрічається з різними, інколи непередбачуваними ситуаціями.

Щоб реалізувати принцип свідомості і активності, слід виховувати в учнів творче ставлення до фізичної культури, ініціативу і самостійність. Це один із головних шляхів, який сприяє досягненню високих результатів на кожному занятті і впровадженню фізичної культури в повсякденне життя.

Практика і досвід педагогічної роботи доводять, що розвиткові творчості і ініціативи сприяє організація самостійних форм фізичного виховання учнів, які проводяться без участі вчителя. Велике значення для творчої діяльності учнів на навчальних заняттях має їх задоволеність. Це – умовами і змістом занять, взаємовідносинами з товаришами і вчителем, досягнутими результатами і успіхами в навчанні, спорті. Задоволеність підвищує активність учнів, а незадоволеність знижує її.

Покращення результатів в успішності пояснюється тим, що вчителями (за нашим проханням), нами, експериментаторами проводились бесіди про корисність занять фізичними вправами, зустрічі з відомими спортсменами Сумщини і області, демонструвались короткі відео ролики із змагань, всеукраїнського конкурсу «Вчитель року».

Висновки. Дотримання всіх дидактичних прийомів, методів і принципів може забезпечити безпечний гармонійний розвиток майбутніх громадян України.

Принцип реалізується в процесі навчання через створення системи фізичного виховання, поєднання фізичної культури з моральним, інтелектуальним та естетичним вихованням, створення матеріальної бази для зміцнення здоров'я школярів. Результати експерименту показали, що на успішність навчання у великій мірі впливає застосування різноманітних форм роботи з метою формування усвідомлення учнями значення занять фізичними вправами не тільки в передбачуваних розкладом уроків фізичної культури чи секційних заняттях, але і самоорганізація до самостійних занять.

Список використаної літератури

1. Гуменюк С. Стан реалізації принципу гуманізму вчителем фізичної культури // Наук записи ТНПУ ім. В.Гнатюка. Сер. Педагогіка.- Тернопіль, 2007. - Вип.3. - С.87 – 90.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. : ФиС, 1995.
3. Зубалій М. Стан розвитку фізичного виховання у галузі освіти в Україні / М.Зубалій, Мудрік, В.Кубасов //Спортивний вісник Придністров'я. – 2007. - №1. – С.8 –10.

4. Петрова, Т. Фізична культура: нормативи чи здоров'я учнів: (дискусійна тема) / Т. Петрова / Здоров'я та фізична культура. Шкільний світ. – 2009. - №4. – С. 17-18.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. – 272 с.

Голіков А. С., Рибалко П. Ф.

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З ДІТЬМИ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС РОБОТИ ШКОЛИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто організацію та зміст фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасних ЗЗСО в позаурочний час, проведено аналіз завдань та визначена роль фізичного виховання підлітків засобами фізичної культури в умовах сьогодення з метою всебічного розвитку особистості та усіякої популяризації рухової активності серед дітей шкільного віку.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому способі життя.

В Україні проблема збереження здоров'я дітей набирає характеру не лише медичного, але й педагогічного, і особливо – соціального.

Всеукраїнське опитування дітей 10–14 років дозволяє виявити тенденцію зростання кількості факторів ризику, які в цілому негативно впливають на стан здоров'я дітей. Це й алкоголь, і відсутність фізичної активності, наркозалежність, паління, психологічний дискомфорт, хронічні захворювання, небезпечний секс, надлишкова вага тощо.

Поширеність різноманітних ризиків для здоров'я дитячого середовища неоднакова. Особливу тривогу викликає паління, наркотики, психогенні речовини, оскільки власне ці фактори ризику посилюються у процесі дорослішання.

Можна сказати, що фізичне здоров'я і фізичний розвиток дітей сьогодні значною мірою залежить навіть від того, наскільки оперативно і ефективно педагоги та соціальні педагоги зможуть ізолювати фактори ризику від дитячого середовища, наскільки діти будуть підготовленими морально і фізично загартованими, щоб не включати ці фактори у власне життя [1, 2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні роки в Україні, як і в інших країнах світу, розвивається культура активного проведення дозвілля молоддю, яке має на увазі вивчення різноманітних процесів і явищ в житті молодого покоління, а саме: соціалізації, виховання, професійного становлення, стилю життя, ціннісних орієнтацій та ін.

Слід підкреслити, що піклування про здоров'я молодого покоління з боку держави передбачено низкою правових документів: Законів України «Про освіту» (2017), «Про вищу освіту» (2014), «Про туризм» (2015), Концепції педагогічної освіти, Закон «Про фізичну культуру і спорт» (1993), (з доповненнями 2000, 2017), Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004).

Як зазначається в Законі України (ст.1.) "Про фізичну культуру і спорт" фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на

зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально – вольових здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Це стосується усіх громадян України і учнівської молоді в тому числі [5].

У працях Г.В. Безверхньої, В.Г. Григоренка, Л.П. Іванченка, Л.П. Сергієчка, П. Ф. Рибалка, О. А. Томенка, аргументовано доведено, що фізичне виховання, фізкультурно-оздоровчі педагогічні технології, як складова частина загальної системи освіти, має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного здоров'я, комплексного підходу до формування у дітей і підлітків розумової та психологічної підготовки до активного життя і професійної діяльності .

Важливе значення мають наукові погляди В.Г. Григоренка, які відображають базові закономірності реформування, трансформації та оптимізації системи фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи. Він довів, що удосконалення цієї системи повинно здійснюватися на основі принципів індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості різноманітних освітньо-виховних технологій, широкого використання різноманітних педагогічних технологій формування у дітей і підлітків сталої позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом.

Метою дослідження є вивчення процесу фізичного виховання учнів у позаурочний час та оптимізація форм і видів рухової активності.

В основу нашого дослідження було покладено гіпотетичне **припущення** про те, що вивчення специфічних особливостей роботи школи в позаурочний час у сучасних умовах дозволить обґрунтувати та визначити комплекс організаційно-методичних механізмів, які зможуть забезпечити підвищення оздоровчої ефективності фізичного виховання за рахунок розподілу дітей по групах з врахуванням їхнього фізичного стану, проведення спеціально організованих видів діяльності, що включають традиційні й нетрадиційні засоби впливу на фізичний стан та здоров'я дітей і адаптованих до особливостей кожної групи дітей з врахуванням інтересів та нахилів кожної дитини.

Відповідно до мети і гіпотези були поставлені такі **завдання дослідження**:

1. Розкрити особливості фізичного розвитку дітей у позаурочний час як соціально-педагогічного феномена.

2. Виявити організаційні і педагогічні умови роботи школи у позаурочний час як соціально-педагогічного середовища для оптимізації рухової активності учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. У навчально-виховній сфері фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді з врахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Організацію фізкультурно-оздоровчої роботи в навчально-виховній сфері очолює Міністерство освіти і науки України. Принципи та форми організації фізичного виховання дошкільнят, учнів, студентів визначаються спеціальними положеннями, розробленими Міністерством освіти і науки. На них покладено: керівництво фізичним вихованням учнів та студентів, розвиток оздоровчої фізичної культури, контроль за організацією фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, а також фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальний час; забезпечення навчальних закладів учителями фізичного виховання, викладачами, тренерами; організація підвищення кваліфікації, узагальнення та розповсюдження передового досвіду; участь разом із зацікавленими організаціями у проведенні студентських оздоровчих таборів, роботі з дітьми та молоддю за місцем проживання; забезпечення занять з фізичного виховання та оздоровчого тренування спортивним інвентарем, обладнанням; забезпечення фізкультурно-оздоровчої роботи навчальними програмами, методичними посібниками; проведення спортивних змагань, масових фізкультурно-оздоровчих заходів; контроль за проведенням фізкультурно-оздоровчої роботи [4].

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зі зміцнення здоров'я дітей є прищеплення учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим необхідно використовувати всі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості школярів [3].

В основі системи фізичного виховання Т. Ю. Круцевич та В. В. Петровський розглядають педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини, використання біологічного явища вправлення як властивої точної, конкретної, морфологічної, функціональної та психологічної адаптації людини до виду і характеру фізичної або розумової діяльності. Водночас під педагогічною системою вони розуміють систему фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес, спрямований на зміну у потрібному напрямі фізичних спроможностей людини [6, с. 43].

У цілісному педагогічному процесі можна виділити освітній процес, а у фізичному вихованні ще й оздоровчий та тренувальний, які можуть перебігати як в урочному, так і позаурочному часі. Такі ознаки педагогічної системи вказують на те, що вона складається з цілого ряду елементів, які мають певну межу поділу в рамках даної системи. Таким чином, конструювання навчального процесу з фізичного виховання з метою формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей учнів має розглядатися в єдності всіх структурних компонентів.

Навчальні заклади, управління (департаментами) освіти і науки та охорони здоров'я держадміністрацій, «Центри здоров'я», лікувально-фізкультурні диспансери, обласні управління з фізичного виховання та спорту Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України мають всебічно сприяти участі дітей та учнівської молоді в спортивно-масових заходах у позаурочний та канікулярний час, залучати до організації і проведення педагогічні колективи закладів освіти, позашкільні спортивні установи, спеціалістів ДЮСШ та спортивних товариств, видатних спортсменів, медичних працівників[7].

Для залучення учнів до занять у спортивних гуртках, секціях, як одної із форм рухової активності, доцільно співпрацювати з дитячими юнацькими спортивними школами, представляючи їм на пільгових умовах базу для проведення занять, в свою чергу маючи можливість використовувати їх обладнання для проведення уроків фізичної культури, а також запрошувати представників дитячих юнацьких спортивних шкіл на батьківські збори. Під час проведення спортивно-масових заходів бажано проводити показові виступи вихованців спортивних секцій для ознайомлення дітей з видами спорту, які культивуються на базі дитячих юнацьких спортивних шкіл [8].

Проведені дослідження сформували принципову схему оздоровчої спрямованості занять з дітьми в позаурочний час роботи школи.

Під час першого етапу формуючого педагогічного експерименту в умовах школи, ми встановили що діти експериментальної і контрольної груп за основними показниками фізичного розвитку і фізичної підготовленості не мають істотних відмінностей.

За середньо-груповими загальними оцінками рівнів фізичного розвитку і фізичної підготовленості підлітків обох груп були отримані схожі результати.

Результати формуючого педагогічного експерименту в умовах школи, виявили поліпшення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, зокрема, достовірна зміна в експериментальній групі спостерігалася в показниках гнучкості, силової витривалості, швидкісно-силових здібностей, а в контрольній групі - тільки в показниках гнучкості.

Проведений експеримент показав, що тенденція до поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовленості спостерігається в експериментальній і контрольній групах. У дітей, що займалися за навчальною експериментальною програмою фізичного виховання оздоровчої спрямованості, відмічена достовірна зміна показників, які характеризують фізичний розвиток і фізичну підготовленість. Так, ваго-ростовий індекс у експериментальній групі був поліпшений на 13%, а в контрольній – на 2%, індекс розвитку грудної клітини – на 12% проти 5%.

Виражені позитивні зміни відбулися за показниками фізичної підготовленості. Результат кистьової динамометрії в експериментальній групі покращав на 25%, а в контрольній – на 11%. Показник швидкісно-силових здібностей - на 9% проти 4%. Значні зміни відбулися в результатах тесту «піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині», що характеризує силову витривалість: у експериментальній – на 60%, а в контрольній – на 28%. При цьому 39% дітей експериментальної групи показали результат «вище за середній» і «високий», а в контрольній - 19% дітей.

На розвиток швидкісних здібностей вплинули рухливі ігри - 35% проти 7%. Заняття з цілеспрямованим розвитком гнучкості привели до того, що на 38% в експериментальній групі змінилися оцінки якості гнучкості, а в контрольній - на 10%.

В порівнянні з початковим рівнем покращала загальна оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей в експериментальній групі - на 46%, а в контрольній групі – на 20%.

Отже, отримавши результати формуючого педагогічного експерименту в умовах школи, можна зробити висновок про те, що запропонована експериментальна модель навчальної програми фізичного виховання дітей, в об'ємі 30 годин, за рахунок включення різноманітних засобів оздоровчої спрямованості, дозволяє одержати достовірніший приріст основних показників фізичної підготовленості школярів, що також дає можливість на її основі розробити спеціальний комплекс учбових програм фізичного виховання оздоровчої спрямованості для роботи з дітьми в позаурочний час роботи сучасної школи.

Модель експериментальної навчальної програми, розроблена на етапі формуючого педагогічного експерименту, використана як основа для розробки спеціального комплексу оздоровчих навчальних програм фізичного виховання в позаурочний час роботи сучасної школи.

За наслідками первинного обстеження дітей в умовах позашкільних занять на першому етапі формуючого педагогічного експерименту встановлено, що у більшості дітей показники зросту, маси і окружності грудної клітини відповідають середньостатистичним нормам для даної вікової групи.

При аналізі показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості відмічено, що 44% обстежуваних мають порушення постави, для 58% хлопчиків і дівчаток характерна вузька форма грудної клітки, 41% дітей мають ваго-ростовий індекс нижче або вище за норму. Життєвий індекс знаходиться в межах норми у 46% обстежуваних, низький і нижче за середній рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості мають 32% дітей.

У результаті рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, що займалися в позаурочний час, оцінюється як середній.

На етапі формуючого педагогічного експерименту в умовах позаурочних занять відбулися зміни показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей. У експериментальній групі розвиваючого режиму занять фізичними вправами відбулося достовірне поліпшення показників фізичної підготовленості - максимальної сили кисті, швидкісно-силових здібностей, силової витривалості тулуба і гнучкості. У контрольній групі у дітей з таким же рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості достовірна зміна наголошується по показнику гнучкості.

Висновки. У позаурочний час роботи школи заняття фізичним вихованням будуються в комплексі з різними оздоровчими заходами, де враховуються не тільки комплексність дії фізичних вправ, але і їх взаємозв'язок з режимом дня і іншими обов'язковими заходами, з турпоходами, спортивними святами.

Розроблена навчальна програма фізичного виховання для забезпечення оздоровчого ефекту відповідає загальним теоретико-методичним вимогам. По-перше, враховує індивідуальні, вікові, психологічні і інтелектуальні особливості дітей. По-друге - переважно використовує цілісну систему рухливих і спортивних ігор, в яких в емоційній обстановці розвиваються швидкісні, швидкісно-силові і координаційні здібності дітей. По третє, включає цілеспрямовані засоби і методи фізичного виховання комплексної дії, що забезпечує різносторонність освітньо - тренувальної дії. По четверте, з урахуванням особливостей фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, передбачає варіативність фізичних навантажень при використанні засобів оздоровчої спрямованості.

Список використаної літератури

1. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, О. Кушнір, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17-20.
2. Бондар Т.С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога. 1-11 класи / Т.С. Бондар. – Х.: Ранок, 2009. – 192 с.
3. Гвоздецька С. В., Рибалко П. Ф., Прокопова Л. І., Дубинська О. Я., Красілов А. Д. Особливості розвитку спритності у дітей молодшого шкільного віку в групах продовженого дня. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». № 2(340), Ч.1. 2021. С.167-176.
4. Дятленко С.М. Фізична культура в школі : 5-11 класи : метод. посібник / за заг.ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". – К., 1993. – 22 с.
6. Круцевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. Спорт. вісник Придніпров'я. 2008. №1.
7. *Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація»* [Електронний ресурс]: Указ Президента України від 9.02.2016 р. № 42/2016. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.
8. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури дл організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

Дроздов Д. М., Леоненко А. В.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЗМУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено специфічні риси атлетизму як виду спорту. Визначено різнобічний вплив цього виду спорту на особистість. Встановлено основні завдання атлетизму як засобу удосконалення фізичних якостей та підвищення рівня здоров'я. Наведено розподіл тренувальних занять та основних засобів атлетичної підготовки.

Постановка проблеми. Нині в галузі фізичного виховання та спорту ведеться активний пошук засобів удосконалення рухових якостей особистості. У реалізації означеного процесу важливо говорити про такі мотиваційні пріоритети молоді, як гармонізація тілобудови, покращення здоров'я та підвищення рівня фізичного стану.

З-поміж важливих засобів у даному контексті науковці виокремлюють атлетичну гімнастику, що сприяє фізичному самовдосконаленню та поєднується з іншими видами фізичної активності, наприклад, аеробікою, бігом, єдиноборствами, спортивними іграми.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення.

Результати дослідження та їх обговорення. Характерною особливістю атлетизму є те, що цей вид спорту визначається як система вправ з обтяженням, а саме гирями, дисками, вагою власного тіла, різними тренажерами, амортизаторами. Основна спрямованість атлетизму направлена на формування правильної постави та красивої тіло будови.

М. Гуменюк на основі наукових досліджень виявив ряд позитивних зрушень, яких може домогтися кожен, хто займається атлетизмом, а саме:

- збільшення м'язової сили та силової витривалості;
- формування тілобудови;
- збільшення міцності кісток, товщини хрящів та кількості капілярів у м'язах;
- зміцнення серця;
- інтенсифікація рівня метаболізму та нормалізація тиску;
- збільшення рівня гемоглобіну в крові;
- зниження в організмі рівня холестерину;
- контроль маси тіла та зниження відсотку жиру;
- розвиток практично всіх фізичних якостей;
- покращення здоров'я та фізичної підготовленості;
- зняття стресу в повсякденному житті;
- покращення самооцінки, зниження агресивності та схильності до асоціальної поведінки [1].

Отже, заняття атлетизмом сприяють не лише розвитку фізичних якостей студентів та покращення фізичного стану, але й впливають на покращення психолого-емоційного стану.

У сучасній науці з'являється низка наукових досліджень, присвячених проблемі застосування засобів атлетизму у фізичному вихованні різних груп населення. Зокрема, В. Тодорова та Г. Танклевський вивчають питання удосконалення силових якостей старших школярів засобами атлетичної гімнастики [6].

Для даного наукового дослідження є важливими висновки науковців стосовно того, що м'язова сила залежить від низки чинників, а саме:

- фізіологічного поперечника м'язів (суми поперечних перерізів всіх окремо взятих волокон). Чим більше її поперечний переріз, тим більшою є напруга. Залежно від розташування волокон м'яза, що мають однаковий анатомічний поперечник, розвивають різну силу. Це відбувається тому, що їх фізіологічний поперечник більше, ніж анатомічний. Внаслідок цього перисті м'язи мають велику абсолютну силу, ніж м'язи з паралельно розташованими волокнами, при рівній величині їх анатомічного поперечника [6];
- характер біохімічних реакцій, що визначається співвідношенням різних типів м'язових волокон. М'язи з переважаючим типом швидких волокон при скороченні використовують великі обсяги аденозинтрифосфату, тому вони відносно швидко втомлюються. М'язи з переважаючим типом повільних волокон містять велику кількість мітохондрій, а також мають більш розгалужену систему капілярів, тому здатні поглинати значно більший обсяг кисню і скорочуватися протягом тривалого часу, проте при цьому втомлюючись [6];

- особливостей нервової регуляції. Величина м'язової напруги залежить від кількості залучених в роботу нервово-м'язових одиниць. Так, при виконанні максимальних силових зусиль в скоротливий акт короткочасно залучаються більше число рухових м'язових одиниць, ніж при виконанні невеликих зусиль. При втомі м'язів в роботу також включається більша кількість нервово-м'язових одиниць, в порівнянні з невтомленим станом [6];

- ступеня прояву вольових зусиль. Будь-яке подолання труднощів вимагає прояву вольових зусиль. Чим більше зовнішній опір, тим більше необхідна концентрація волі. Чим триваліше м'язову напругу або тренувальне навантаження, тим довше необхідно проявляти волю [6].

Також О. Непша та Г. Москальова зазначають, що основними завданнями розвитку силових здібностей є :

- загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп шляхом використання виборчих силових вправ;

- різнобічний розвиток силових здібностей в єдності з освоєнням життєво важливих рухових дій;

- створення умов (бази) для вдосконалення рухових здібностей в рамках занять конкретним видом спорту або професійно-прикладної фізичної підготовки;

- розвиток здібностей раціонально користуватися силою в різноманітних умовах життєдіяльності;

- розвиток м'язової системи, що забезпечує «корсетну» функцію для всіх внутрішніх органів і систем організму;

- створення передумов для здійснення різноманітної і різнобічної рухової діяльності [4].

Варто відзначити, що для розвитку м'язової сили доречно застосовувати силові вправи різної спрямованості.

О. Ханікянц запропонував програму атлетичного тренування, яка мала на меті зміцнення всього опорно-рухового апарату та гармонійний розвиток основних груп м'язів з акцентом на м'язи спини.

Програма побудована за принципами поступового збільшення навантажень, варіації вправ та інтенсивності тренувань, які сприяють поступальному розвитку абсолютної сили, силовій витривалості та інших силових показників, пропорційному розвитку основних м'язових груп [7].

Згідно запропонованої програми у якості засобів загальної фізичної підготовки, виховання гнучкості та загальної витривалості організму у позатренувальний час застосовувалися додаткові засоби (стретчинг, стрибки через скакалку протягом 1 хв \pm 15 с, джогінг 300 м, рухливі та спортивні ігри, тощо). У якості засобів прискорення процесів відновлення організму після виконання основних засобів тренування застосовувалися прогулянки на природі, плавання та водні процедури, загальний та локальний масаж, тощо [7].

О. Ханікянц здійснив розподіл тренувальних занять та основних засобів атлетичної підготовки таким чином:

- тренування «А» - кардіо та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); підтягування на перекладині (або на низькій перекладині); підтягування оберненим вузьким (15 см) хватом; горизонтальна блочна тяга; станова тяга; гіперекстензія; спінання на пальці ніг (носки ніг на підвищенні); класичні «скручування» на прес; «заминка»: біг з уповільненням ЧСС до 80-90 уд/хв - до 5 хв; вис на перекладині;

- тренування «В» - кардіо- та дихальні вправи (1-3 хв.), розминка робочих груп м'язів (2 хв.); жим штанги лежачи; присідання зі штангою на плечах до паралелі; відтискання від підлоги; відтискання на брусах; жим штанги сидячи (з-за голови або

від грудей); обернені відтискання від гімнастичної лави; відтискання шиї в упорі (на кожну сторону); підймання прямих / зігнутих ніг у висі на перекладині; повертання зігнутих у колінах ніг у боки (вихідне положення - вис на перекладині); «заминка»: біг з уповільненням ЧСС до 80-90 уд./хв. - до 5 хв.; вис на перекладині [7].

Як бачимо, О. Ханікянц акцентує увагу на систематичному виконанні базових вправ, основною спрямованістю яких є розвиток абсолютної сили та силової витривалості. Важливо при цьому, як зазначає науковець, контролювати техніку виконання вправ.

М. Корюкаєв у наукових дослідженнях [2] визначає особливості організації занять з атлетизму для студентів закладів вищої освіти та визначає їх переваги, а саме:

- настає помітний ефект занять уже протягом декількох місяців;
- позитивний вплив на недостатньо розвинуті м'язові групи та легке дозування навантаження;
- позитивний вплив на функціональні системи організму, зокрема, серцево-судинну та органи дихання;

- збільшення м'язової маси.

О. Непша та Г. Москальова водночас роблять висновки про те, що в процесі силової підготовки в організмі протікають наступні процеси:

- підвищення ефективності функціонування нервово-м'язового апарату;
- поліпшення здатності до перетворення енергетичних можливостей організму; – вдосконалення іннервації м'язів;
- вдосконалення механізмів трофічного (живильного) забезпечення м'язової діяльності [4].

На заняттях з атлетизму, як наголошує М. Корюкаєв [2], потрібно використовувати комплекс засобів для розвитку сили: вправи з обтяженням масою власного тіла; вправи з обтяженням масою предметів; вправи в подоланні опору еластичних предметів; вправи в подоланні опору партнера; вправи з комбінованим навантаженням; вправи на тренажерах.

Особливо важливо, на нашу думку, враховувати методичні рекомендації М. Корюкаєва [2] щодо дотримання студентами правил профілактики травм у процесі силової підготовки:

- перед вправами силового характеру потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття;
- величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами;
- спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграниченими обтяженнями;
- потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів;
- у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук;
- силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах;
- помилково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60 – 70 % від глибокого вдиху;
- варто уникати тривалих натужувань;
- при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ.

Дотримання зазначених рекомендацій посприяють не лише уникненню травм на заняттях атлетизмом, але й будуть запорукою отримання високого спортивного результату.

Водночас А. Крилов та Ю. Мартинов також акцентують увагу на визначенні особливостей занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти [3] і відмічають їх рекреаційну спрямованість.

Основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму, як наголошують науковці [3], є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.

2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.

3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.

4. Розробка нових засобів і форм рухової активності.

Вважаємо, що зазначені напрямки обов'язково повинні враховуватися в процесі планування занять атлетизмом у закладах освіти.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури визначено, що атлетизм відновиться до виду спорту, який сприяє підтримці та збереженню здоров'я, є засобом фізичного вдосконалення. Важливо у процесі занять враховувати спрямованість вправ та дозувати фізичні навантаження з метою отримання оптимального спортивного результату. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено розроблення та експериментальна перевірка ефективності програми удосконалення рухових якостей студентів засобами атлетизму.

Список використаної літератури

1. Гуменюк М. Фізичне виховання студентів засобами атлетизму. Студентський науковий вісник. 2017. № 42. С. 173-175.

2. Корюкаєв М. М. Особливості організації занять з атлетизму для студентів вищих навчальних закладів у сучасному освітньому вимірі. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2017. Вип. 4. С. 62-65.

3. Крилов А. Г., Мартинов Ю. О. Особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. Вип. 1. С. 44-47.

4. Непша О., Москальова Г. Особливості розвитку силових здібностей старших школярів засобами атлетичної гімнастики. URL : <http://eprints.mdpu.org.ua/>

5. Соболенко А. І. Заняття в секції атлетизму у національному технічному університеті України «КПІ» (заняття для студентів 3-5 курсів). Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. Вип. 12. С. 112-117.

6. Тодорова В. Г., Танклевський Г. Ю. Удосконалення силових якостей старших школярів засобами атлетичної гімнастики. The XXVII International Science Conference «Multidisciplinary academic research and innovation», May 25–28, 2021, Amsterdam, Netherlands. Pp. 469-473.

7. Ханікянц О. В. Особливості використання атлетичної гімнастики з оздоровчою метою у процесі фізичного виховання студентів. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139. Т. 2. С. 176-180.

Дубинська О. Я., Осипенко І. О.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто методика розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку засобами футболу. Розкрито основні положення та критерії рівня розвитку фізичних якостей підростаючого покоління. Наведено теоретичне підґрунття щодо особливостей розвитку фізичних якостей формування всебічного та гармонійного розвитку індивідуальної особистості школяра.

Постановка проблеми. Актуальність даної теми зумовлена можливістю виділити потребу формування всебічного та гармонійного розвитку індивідуальної особистості школяра, спираючись на вдосконалення його здібностей та реалізацію істинних сил, але з іншої більш вузько направленої сторони увага звертається саме на необхідність у покращенні сучасних розробок та оптимізації безпосередньо самого процесу фізичного розвитку та виховання учнів, зокрема дівчат, загальноосвітньої школи за допомогою використання багатофункціонального та універсального засобу – футболу.

У даному процесі фізичні якості демонструються як органічні чинники становлення особистості, що є обов'язковими складовими даного педагогічного процесу. На даному етапі розвитку вони слугують так званім дзеркалом, яке віддзеркалює рухові можливості дитини, які спираються на основу із природних задатків. Розвиток фізичних якостей можливо забезпечити відштовхуючись від цілеспрямованого впливу на фізичні системи дитини, які сприяють необхідним позитивним зрушенням в організмі школяра. Він має тісний зв'язок з процесом формування рухових умінь та навичок та може зумовлюватися обсягом та характером рухової активності учнів (Азаренков А.В. [1], Безвержня Г.В. [2], Круцевич Т.Ю. [6], Томенко О.А. [7]).

Деякі науковці у своїх працях зазначають, що з кожним роком футбол посідає особливе місце у процесі розвитку фізичних якостей та головне у процесі оздоровлення підростаючого покоління (Бойчук Р.І. [3], Бондарєв Д.В. [4], Віхров К.Л. [5]). Роль та значення футболу можливо визначити за допомогою ефективності даної гри у якості головного універсального засобу у процесі всебічного та гармонійного розвитку особистості учня.

Процес удосконалення окремої фізичної якості людини вимагає врахування її сенситивного періоду, закономірностей між взаємодією рухових здібностей, специфіки використання футболу, дотримання змісту навчального матеріалу, підкреслення статево-вікових та індивідуальних особливостей школярів та матеріально-технічного забезпечення, яке безперечно має зв'язок з процесом формування рухових умінь та навичок дитини. Тобто практичне значення даної дослідницької роботи полягає у впливі на цілеспрямоване покращення розвитку фізичних якостей який не виступає у ролі ізольованого процесу, так як будь-який руховий аспект процесу розв'язання ігрових задач, а завжди пов'язується з інтелектуальним, технічним, тактичним та фізично-психологічними процесами. Цей зв'язок повинен бути обумовлений комплексною ігровою діяльністю у взаємозв'язку з цілісністю рухів та рухових дій у футболі.

Мета дослідження: розкриття основних положень процесу розвитку фізичних якостей у дівчат старшого шкільного віку використовуючи засоби футболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток фізичних якостей в першу чергу обумовлює взаємодію методів визначення стану здоров'я учнів з фізичними навантаженнями. Адже це є одним із головних профілактико-оздоровчих заходів для безпосереднього визначення змісту занять фізичними вправами, які б допомагали зміцненню та розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку.

Для коректного оцінювання стану розвитку фізичних якостей сучасного покоління виділяється 5 критеріїв:

- рівень розвитку фізичних якостей, ступінь їх гармонійності та відповідність біологічного віку учнів календарному;
- рівень розвитку функціонування головних систем організму дитини;
- рівень фізичної підготовленості дівчат;
- можливий ступінь опору організму учнів несприятливим на нього впливам;
- відсутність або наявність хронічних захворювань у учнів;

Якщо звернути уваги безпосередньо на сам процес фізичного розвитку то його головною відмінністю є саме відображення процесу формування структурних та функціональних особливостей організму у процесі онтогенезу. Проте усім добре відомо що сам процес розвитку будь-якої людини закодовано саме у спадковому апараті. З іншої сторони генотип людини виступає лише у якості плану розвитку, а ступінь його реалізації залежить уже безпосередньо від конкретних взаємодій організму з факторами оточуючого середовища.

Процес *розвитку* у широкому значенні описується як процес якісних та кількісних змін, які проходять у нашому організмі та стимулюють підвищення рівня складності організації та взаємодії між усіма його системами організму. Розвиток базується на трьох основних факторах: ріст, диференціація органів і тканин та формотворення (процес набуття організмом необхідних, характерних та властивих для нього форм).

Теорія та методика фізичного виховання трактує термін «фізичний розвиток», як «стан» та «процес».

Фізичний розвиток (як процес) – це біологічний процес, який відбувається у нашому організмі у процесі вікового розвитку під впливом зовнішніх факторів; фізичний розвиток (як стан) – комплекс ознак, які характеризують морфофункціональний стан нашого організму, його рівень розвитку фізичних якостей та здібностей, які необхідні для нормальної життєдіяльності самого організму.

Необхідно також відмітити, що фізичні якості у цьому процесі будуть виступати, як органічні чинники становлення особистості та являються невід'ємною частиною даного процесу. Саме за допомогою фізичних якостей можливо побачити віддзеркалення рухових можливостей учнів, головною базою яких є її природні задатки. Розвиток фізичних якостей можливо забезпечити лише додержуючись цілеспрямованого впливу фізичних навантажень на фізіологічні системи.

У сучасних працях великої кількості науковців написано, що саме футбол почав набувати особливої переваги у темі виховання та оздоровлення підростаючого покоління. Роль та саме значення футболу для розвитку фізичних якостей дівчат та хлопців старшого шкільного віку і не лише, визначається саме ефективністю спортивної гри у якості універсального засобу який слугує для всебічного та гармонійного розвитку індивіда, використовуючи можливості педагогічного потенціалу цієї гри для вирішення великої кількості освітніх, виховних, оздоровчо-розвивальних завдань, у тому числі і розвиток фізичних якостей.

Проаналізувавши науково-методичну літературу пов'язану з нашою темою, можемо підкреслити такий аспект, як тісний зв'язок між фізичними якостями та фізичними здібностями, які визначаються за допомогою особливостей їх прояву при виконанні різноманітних рухів. У ході цього дослідження можемо зробити висновок,

що фізичні якості – це вроджені тобто генетично успадковані морфофункціональні якості, які є саме базою рухової активності кожного із нас, що може проявлятися при необхідній руховій діяльності. Щодо головних фізичних якостей до них можемо віднести: м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність.

Під час написання обсягу навантаження, змісту та методик проведення занять фізичною культурою, дуже важливим пунктом є саме фізіологічні особливості жіночого організму, адже в першу чергу у дівчат явно виділяються відмінності у зрості, масі та пропорціях тіла у порівнянні з їхніми однокласниками.

Як правило у зрості дівчата уступають хлопцям приблизно 8-10 см, відповідно у масі тіла 8-10 кг. Останнє можна пояснити не лише меншою довжиною тіла, але і менш розвинутою мускулатурою, яка у дівчат повинна складати приблизно 32% від маси тіла, тоді як юнаки мають цілих 45%. Але дівчата мають 28% підшкірної жирової тканини, а юнаки лише 18%, що підкреслює округлені форми.

Рухи дівчат легко можливо відрізнити завдяки їх м'якості та плавності, що сприяє у порівнянні з юнаками, більшій рухливості суглобів, еластичності м'язового та сухожильного апарату та менший розмір та довжина кісток. Така статура жіночого полу показує негативний вплив на результати бігу та стрибків. Також дівчата володіють високою рухливістю суглобів, що слугує як негативний показник при затриманні на тривалий час тіла в упорі, та при неправильному підпорі вправ можливо призвести до травм суглобово-сухожильного апарату.

Необхідно також звертати увагу і на функціональні особливості певних м'язових груп дівчат. В першу чергу це стосується м'язів грудної клітки та грудних м'язів. Їх рухливу дію можна назвати дещо обмеженою, причиною цього послугували грудні залози. Опанувавши ці знання під час проведення занять з фізичної культури необхідно підбирати вправи, які стимулювали розтягнення грудного м'яза.

Не звертаючи увагу на те що дівчата можуть відставати у показниках швидкісно-силових вправ у порівнянні з хлопцями їхнього віку, не правильно буде сказати, що вони менш витривалі. Це можна підтвердити переглянувши результати вправ, які не потребують сильних інтенсивних напружень. Особливо сильно вона піднімається, якщо робота, яка потребує менше часу триває з перервами на відпочинок.

Значно розвинути фізичні можливості та витривалість дівчат можливо при систематичному виконанні фізичних вправ. Подивившись на дослідження можна з упевненістю сказати, що ми маємо великі розбіжності у показниках між дівчатами, які не займаються спортом та спортсменок. За правило можна вважати і той факт, що у дівчат які не виконують фізичні вправи та не займаються спортом маса тіла більша. Причиною збільшення маси тіла зазвичай є саме інтенсивне відкладення жиру у дівчат, що не виконують фізичні вправи.

Також всесвітньо відомим фактом є те що систематичні виконання фізичних вправ сприяють покращенню органів дихання. Причиною цього стала більша рухливість грудної клітини, яку можливо визначити при визначенні різниці її об'єму під час вдиху та видиху, високими показниками ЖЄЛ, а також зниженою частотою дихання у стані спокою. Тобто висновком цього, є те що у дівчат, які займаються та виконують регулярно фізичні вправи, частота дихання значно менша у порівнянні з тими хто не займається. Адже м'язи серця у процесі постійних занять стають сильнішим та серце починає працювати з більшою економією енергії: воно починає скорочуватися менше але з більшою силою, викидаючи при кожному скороченні до судин більшу кількість крові. До нормальних показників роботи серця можна віднести знижений артеріального тиску у стані спокою.

Однією на мою думку з головних особливостей жіночого організму є саме циклічність функціонування статевих залоз та пов'язаних з ними циклічних змін у цілому організмі. Період менструації значною мірою може впливати на

працездатність дівчат: найбільший рівень працездатності у них припадає на початок менструального циклу, найменший рівень відповідно в період менструації. Нерідко зниження працездатності можна спостерігати при порушенні менструального циклу. У дівчат старшого віку працездатність може не змінюватися навіть у період менструацій.

Зважаючи на те, що у сучасному світі футбол має особливо велике значення, то відповідно до теми для розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку доберемо саме засоби футболу, а точніше фізичні вправи та звернемося до груп на які вони поділяються та опираючись на які фізичні якості виконуються.

Що стосовно фізичних якостей, то до них відносяться: сила, швидкість, витривалість та гнучкість. Для того щоб зрозуміти за допомогою яких вправ необхідно розвивати ту чи іншу якість треба трохи описати та розібратися у кожній з них. Тобто почнемо з характеристики сили, у якості фізичної якості.

Загалом «сила» пояснюється, як – здатність протидіяти або перебороти опір використовуючи м'язові зусилля.

Проявити силу можна виконавши ізометричні (статичні) вправи, коли під час роботи м'язи не змінюють власну довжину, та під час виконання ізотонічних (динамічних) вправ, коли у процесі виконання вправ напруга м'язів буде пов'язана зі зміною довжини м'язів. До того ж ізотонічний режим має два варіанти: концентричний (долаючий), під час якого за допомогою напруги м'язів під час зменшення їх довжини переборюється опір, та ексцентричний (уступаючий), коли протидія опору здійснюється завдяки у зв'язку з одночасним розтягуванням та збільшенням довжини м'яза.

Необхідно зазначити, що результати занять, які були спрямовані на підвищення поперечника м'язів, удосконалення між м'язової та внутрішньо м'язової координації або на підвищення сили та рівня швидкості скорочення чи загалом на розвиток максимальної і швидкісної сили позитивно взаємодіють між собою. Зі своєї сторони розвиток швидкісної сили в першу чергу передбачає розвиток та удосконалення внутрішньо м'язової координації.

Сучасні засоби, які використовуються для розвитку силової якості значною мірою впливають на організм учнів, в першу чергу на їх опорно-руховий апарат та нервову систему. Якщо раціонально розписати заняття то можливо помітити високий рівень ефекту, як по відношенню до розвитку силових якостей дівчат, так це стосується і збільшення їх м'язової маси тіла та рельєфності їхнього тіла.

Рівень швидкісних здібностей у елементарних формах прояву можна визначити за допомогою використання двох факторів:

- *Оперативність діяльності нейромоторного механізму;*
- *Здатність організму до найшвидшої мобілізації складу рухової дії.*

Перший фактор по більшій мірі обумовлений генетично та може удосконалюватися лише у незначному ступені. Таким чином час звичайної реакції (ЛЧРР) дівчат, які не займаються фізичною культурою або спортом, може коливатися у межах від 0,2 до 0,3с., у той час як у спортсменів від 0,1 до 0,2с. Що стосується другого фактору, то він може піддаватися тренуванню та являється основним резервом для розвитку елементарних форм швидкості. Саме тому швидкість окремої рухової дії можливо забезпечити за допомогою використання моторного апарата відповідно з заданими умовами рухового завдання.

Так рухливість нервових процесів та рівень нервово-м'язової координації можна віднести до основних передумов комплексних проявів швидкісних здібностей (що явно демонструється за допомогою досконалості процесів збудження та гальмування у різних відділах нервової системи).

Говорячи про *витривалість* ми розуміємо здібність учня ефективно виконувати вправи, незважаючи уваги на втому, яка на протязі усього часу лише зростає. Рівень розвитку даної якості обумовлюють саме енергетичним потенціалом організму учнів.

Витривалість, як і усі види витривалості має власні підрозділи, які мають такі назви:

- Загальна та спеціальна витривалість;
- Тренувальна та змагальна;
- Локальна витривалість;
- Регіональна та глобальна витривалість;
- Аеробна та анаеробна витривалість;
- М'язова та вегетативна;
- Сенсорна та емоційна;
- Статична та динамічна;
- Швидкісна та силова витривалість.

За допомогою поділення витривалості на усі ці підрозділи, ми маємо можливість у окремих випадках провести аналіз чинників, які демонструють прояв окремої якості, та обрати методiku вдосконалення, як б їй підходила.

Говорячи про гнучкість ми розуміємо морфофункціональні особливості нашого опорно-рухового апарату, за допомогою яких і визначається амплітуда рухів. Термін «гнучкість» доцільно використовувати коли мова йде саме про сумарну оцінку рухливості суглобів усього тіла. Якщо ж мова йде саме про окремі суглоби, то у такому випадку доцільно буде говорити «рухливість».

Навіть якщо опиратися а те що у дівчат суглобі більш піддаються розвитку гнучкості, все ж необхідно підмітити, що недостатня гнучкість значною мірою ускладнить процес засвоєння та виконання нових рухових навичок, значно зменшення рівень прояву сили, швидкості та координаційних здібностей

Процес виховання та розвитку фізичних здібностей та вивчення вправ – це педагогічний процес, який включає вживання таких дидактичних методів які мають назви:

- 1) Метод наочності;
- 2) Метод свідомості;
- 3) Метод міцності;
- 4) Метод доступності.

Але сам процес фізичного розвитку дівчат старшого шкільного віку потребує використання ще декількох додаткових дидактичних прийомів.

До яких на мою думку необхідно додати процес організації занять із футболу для дівчат який буде базуватися на формуванні у них позитивного ставлення саме до занять фізичними вправами. Та для того щоб обрати шляхи мотивації необхідно дізнатися спонукання, слідкуючи за якими діти починають діяти та демонструють власні бажання у процесі навчальної на позакласної їх діяльності. Мотиваційна сфера, як описано у дослідженнях, завжди складається з переліку спонукань, наприклад: ідеали та ціннісні орієнтації, потреби, мотиви, цілі, інтереси тощо. Кожне із названих спонукань виконує власну роль у загальній картині мотивації учнів до занять на різних етапах їх фізичного та фізіологічного розвитку, та на протязі цього процесу розвитку їм приділяється то більше то менше значення. Саме тому знання цих спонукань допоможе, як батькам так і вчителям по своєму впливати на підвищення рівня мотивації дітей до занять фізичними вправами.

Для найкращої та зрозумілої демонстрації можливих шляхів впровадження стратегічних напрямів розвитку фізичних якостей дівчат старшого шкільного віку використовуючи саме засоби футболу на уроках фізичної культури, де в якості

прикладу доречно використати проведення уроків фізичної культури у модулі футбол для дівчат 10 класу.

Висновки. Відповідно з сучасними умовами та державними пріоритетами, які мають властивість постійно змінюватися за якими слідує та дотримується молоде покоління визначено, що процес розвитку та удосконалення кожної фізичної якості окремо та усіх разом починає розвиватися та набувати з кожним роком нових шляхів.

На сьогодні процес розвитку фізичних якостей саме дівчат використовуючи засоби футболу все ж таки залишається не до кінця вивченим. Також на нашу думку до головних проблем цієї теми також можемо додати і процес пошуку шляхів для підвищення рівня рухової активності усіх школярів не лише на уроках фізичного виховання, але і у позанавчальний час. Власний та добровільний вибір дитини відносно процесу підвищення її фізичної підготовленості, уже починаючи з того моменту починає впливати на велику кількість чинників як позитивних так і негативних в тому числі.

Список використаної літератури

1. Азаренков А. В. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини / А. В. Азаренков, В. М. Азаренков // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 13–19.

2. Безверхня Г. В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту:Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури. – Умань, 2003. – 52 с.

3. Бойчук Р. І. Теоретичне обґрунтування програми цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів на уроках фізичної культури з елементами спортивних ігор /Р. І. Бойчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 7–13.

4. Бондарєв Д. В. Фізичне вдосконалення студентів технічних вищих навчальних закладів засобами футболу :авторєф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту: 24.00.02«Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Дмитро Володимирович Бондарєв; Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2009. – 17 с.

5. Віхров К. Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.

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

7. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.

Дульський Р. О, Прокопова Л. І.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В ШКІЛЬНІЙ СПОРТИВНІЙ СЕКЦІЇ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Стаття присвячена дослідженню впливу засобів легкої атлетики на рівень здоров'я підлітків 11-12 років. Досліджено рівень здоров'я підлітків за методикою Г.Л. Апанасенко. Розроблено та доведено ефективність методики покращення здоров'я підлітків, які займаються у шкільній спортивній секції з легкої атлетики.

Постановка проблеми. Серед безлічі засобів, які допомагають покращити фізичне здоров'я підлітків, легкоатлетичні вправи відіграють одну з головних ролей. Вони вирішують три сукупні проблеми: охорона здоров'я, освіта та виховання [5, с. 155].

Вправи також використовуються в терапевтичних цілях, для боротьби з контрактурами та при лікуванні серцево-судинної і дихальної систем. Легка атлетика підвищує опірність організму до інфекційних захворювань. Регулярні заняття легкою атлетикою позитивно впливають на опорно-руховий апарат за умови дотримання норм навантаження і поступового їх збільшення під час тренувань.

Легка атлетика – ефективний засіб нормалізації маси тіла. Молоді люди, які регулярно займаються фізичними вправами, особливо бігом, мають майже ідеальну масу, а вміст жиру в 1,5 рази менше, ніж у однолітків, які не займаються спортом. Позитивний ефект нормалізації маси тіла заснований на використанні додаткової енергії. На думку експертів Всесвітньої організації охорони здоров'я, втрата 3-4 кг маси тіла під дією фізичного навантаження сприяє стабілізації та нормалізації обміну холестерину. За допомогою легкої атлетики можна набагато швидше досягти ефекту схуднення, що важливо для підлітків, особливо дівчат, які в цьому віці мають гормональні зміни. Враховуючи, що протягом години заняття повільним бігом зі швидкістю 9-11 км/год. організм споживає вдвічі більше енергії, ніж аналогічна ходьба (600 ккал проти 300), ефекту схуднення можна досягти набагато швидше [2; 6].

Окрім основних оздоровчих ефектів легкоатлетичних вправ, які впливають на кровоносні та дихальні шляхи, вони також позитивно діють на вуглеводний обмін, печінку та шлунково-кишковий тракт, кісткову систему. Покращення функції печінки пов'язане з 2-3-кратним збільшенням споживання кисню тканинами печінки під час бігу.

Регулярне виконання вправ легкої атлетики позитивно впливає на опорно-руховий апарат та попереджає розвиток дегенеративних змін, пов'язаних з гіподинамією. Виявляється, бігові вправи, які мають ударну фазу, позитивно впливають на суглоби, м'язи, хребет і, таким чином, лікують остеохондроз та інші захворювання суглобів. Зрозуміло, що це відбувається лише при дозованому навантаженні, яке відповідає самопочуттю, фізичному розвитку та рівню фізичної підготовленості, тобто враховуються індивідуальні особливості [1]. Таке навантаження також активізує обмінні процеси в організмі і зменшує застійні явища.

Під впливом легкоатлетичних навантажень також посилюється дія гормонів гіпофіза, які виділяються в кров. При більш інтенсивних тренуваннях рівень їх у крові може зрости в рази і залишатися у високій концентрації упродовж декількох годин [4]. Все це викликає стан ейфорії, почуття радості, покращує настрій.

Слід також зазначити, що регулярні заняття легкою атлетикою позитивно впливають на центральну нервову систему, одночасно змінюючи характер особистості та її психічний стан. Підлітки стають більш товариськими, врівноваженими, впевненішими в собі, вони підвищують свою самооцінку.

Однак, проведений аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що проблема впливу засобів легкої атлетики на покращення здоров'я підлітків, які займаються в шкільній спортивній секції недостатньо вивчена й потребує подальшого дослідження.

Мета дослідження – визначити вплив засобів легкої атлетики на покращення здоров'я підлітків, які займаються в шкільній спортивній секції.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження було організовано на базах КУ ЗЗСО №1 та №5 міста Охтирка Сумської області. В експерименті взяли участь учні 11-12 років. Для визначення ефективності розробленої нами методики покращення здоров'я підлітків, які займаються легкою атлетикою у шкільній спортивній секції було сформовано контрольну (КГ) та експериментальну (ЕГ) групи. Загалом у дослідницьких та експериментальних роботах взяли участь 49 осіб.

У ході проведення експерименту в ЕГ упродовж навчального року розподіл матеріалу був наступний: кожне тренування ділилось на дві рівні частини - 50% часу приділялось на технічну підготовку із застосуванням імітаційних вправ легкоатлета й 50% часу приділялось вихованню фізичних якостей. При застосуванні засобів легкої атлетики у зимовий період розподіл матеріалу дещо змінювався так, як тренування в основному відбувалися у спортивній залі: загальна фізична підготовка складала 20%, технічна підготовка – 20%, спеціальна фізична підготовка – 60 % часу тренування.

Рівень фізичного здоров'я підлітків оцінювали за методикою Г.Л. Апанасенко (1992) [3.]. Вимірювали показники у стані спокою та розраховували індекси: життєву ємність легень (ЖЄЛ); частоту серцевих скорочень (ЧСС); артеріальний тиск (АТ); масу тіла; довжину тіла. Після оцінки кожного показника загальну суму розраховували в балах, що відповідають рівню фізичного здоров'я та переводили у відсотки.

Результати показників фізичного здоров'я КГ і ЕГ до і після експерименту наведені у табл. 1, 2.

Таблиця 1

Показники фізичного здоров'я підлітків КГ 11-12 років до і після експерименту

Показники		Ріст, см	Маса, кг	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
		Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ
Стать	до	144,2±6,79	36,8±7,86	51,8±7,36	43,8±10,86	10±2,38	84,3±12,12
	після	144,3±6,62	37,1±7,25	52,5±7,3	49,2±11,4	9,6±2,2	83,2±9,26
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Чол.	до	145,4±7,6	37,3±8,18	46,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	80±12,27
	після	145,6±7,13	38,4±7,74	47,8±6,42	41,3±12,42	8,8±2,05	79,9±10,05
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Жін.	до	145,4±7,6	37,3±8,18	46,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	80±12,27
	після	145,6±7,13	38,4±7,74	47,8±6,42	41,3±12,42	8,8±2,05	79,9±10,05
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

Позитивні зміни зафіксовані за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків КГ, але незначні. Так, життєвий індекс збільшився у хлопців з 51,8±7,3 до 52,5±7,3, у дівчат з 46,7±5,9 до 47,8±6,4. Індекс Руф'є зменшився у хлопців з 10±2,38 до 9,6±2,2, а у дівчат з 9±2,59 до 8,8±2,05. Індекс Робінсона зменшився з 84,3±12,12 до 83,2±9,26 у хлопців і з 80±12,27 до 79,9±10,05 у дівчат. Показники росту і маси тіла майже не змінилися. Ріст на початку і в кінці експерименту становив 144-145 см у хлопців та дівчат, маса тіла коливалась в межах 36-38 кг.

Таблиця 2

Показники фізичного здоров'я підлітків ЕГ 11-12 років до і після експерименту

Показники		Ріст, см	Маса, кг	Життєвий індекс, мл/кг	Силовий індекс, %	Індекс Руф'є, у. о.	Індекс Робінсона, у. о.
		Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ	Х±σ
Стать	до	145,4±6,79	37,8±7,86	50,8±7,36	44,8±10,86	10±2,38	85,3±12,12
	після	146,1±6,62	38,1±7,25	55,5±7,3	49,2±11,4	8,6±2,2	81,2±9,26
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Чол.	до	146,4±7,6	38,3±8,18	47,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	83±12,27
	після	147,6±7,13	38,4±7,74	51,8±6,42	42,3±12,42	8,1±2,05	78,9±10,05
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
Жін.	до	146,4±7,6	38,3±8,18	47,7±5,95	38,7±12,4	9±2,59	83±12,27
	після	147,6±7,13	38,4±7,74	51,8±6,42	42,3±12,42	8,1±2,05	78,9±10,05
	P	<0,001	>0,05	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

На початку експерименту в ЕГ показники росту і маси тіла статистично залишилися незмінними: ріст хлопців на початку експерименту становив 145,4±6,79, в кінці – 146,1±6,62 см, у дівчат – 146,4±7,6 і 147,6±7,13 см відповідно, що відповідає середньо-статистичним даним по Україні. Маса тіла становила 37,8±7,86 і

38,1±7,25 кг у хлопців на початку та в кінці експерименту, відповідно у дівчат – 38,3±8,18 і 38,4±7,74 кг. Ідентичні показники були в КГ.

В кінці експерименту були зафіксовані зміни за всіма іншими показниками фізичного здоров'я підлітків. Так, життєвий індекс збільшився у хлопців з 50,8±7,3 до 55,5±7,3, а в дівчат з 47,7±5,9 до 51,8±6,4. Силовий індекс у хлопців покращився з 44,8±10,86 до 49,2±11,4, у дівчат з 38,7±12,4 до 42,3±12,42. Індекс Руф'є зменшився у хлопців з 10±2,38 до 8,6±2,2, у дівчат з 9±2,59 до 8,1±2,05. Індекс Робінсона зменшився з 85,3±12,12 до 81,2±9,26 у хлопців і з 83±12,27 до 78,9±10,05 у дівчат. Достовірність змін у результатах підлітків підтверджена на рівні $p < 0,001$ за всіма показниками, окрім маси тіла.

Після оцінки кожного показника у балах вираховували загальну суму, яка і складала рівень фізичного здоров'я хлопців та дівчат. Для зручності порівняння результатів дослідження рівня здоров'я і рівня фізичної підготовленості бали перерахували у % (рис. 1.).

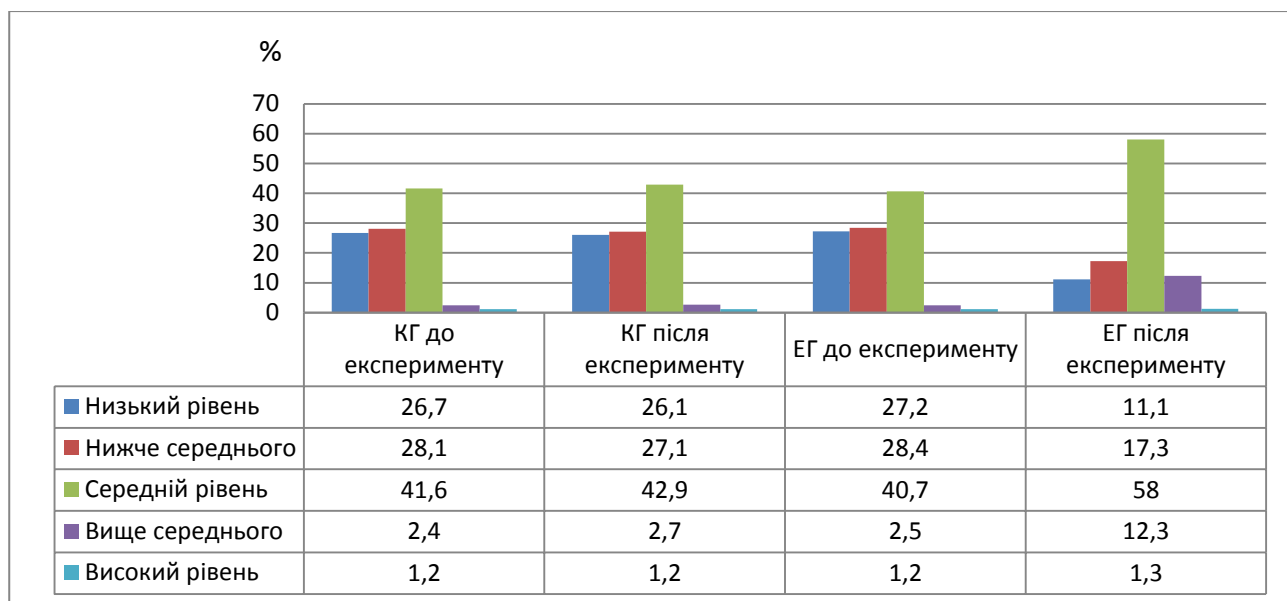


Рис. 1. Рівень фізичного здоров'я хлопців КГ і ЕГ до та після експерименту

Результати КГ хлопців свідчать, що дані індексу Робінсона, Руф'є і життєвого індексу як до, так і після занять легкою атлетикою залишилися в межах середнього рівня здоров'я, а силовий індекс хлопців – в межах нижче середнього. Отже, на початку експерименту низький та нижче за середній рівні здоров'я мали 54,8% хлопців, в кінці експерименту – 53,2%. Середній рівень мали 41,6% досліджуваних хлопців на початку експерименту та 42,9% – в кінці. Вище середнього рівня 2,4% та 2,7% хлопців відповідно мали до та після експерименту. Високий рівень не змінився і залишився на рівні 1,2%.

В ЕГ значно збільшився відсоток хлопців з рівнем вищий за середній і становив відповідно до та після експерименту 2,5% та 12,3%. Також зросла кількість досліджуваних з середнім рівнем на 17,3%. У той же час, зменшилася кількість осіб з низьким і нижче за середній рівень фізичного здоров'я, відповідно на 16,1% і 11,1%. Кількість досліджуваних з високим рівнем здоров'я в ЕГ майже не змінилась і становила 1,2% та 1,3% на початку та в кінці експерименту відповідно.

Слід констатувати той факт, що в організмі дитини все взаємопов'язане, і неможливо без шкоди для здоров'я і психіки намагатися переробити її біологічну природу. У деяких випадках такий підхід дає позитивний результат, але нерідко призводить до того, що дитина, яка не готова до великого фізичного навантаження і не досягає бажаного результату, потрапляє у стресову ситуацію. В результаті,

загальноприйнятий нормативний підхід призводить до заміни цілей, і замість того, щоб бути спрямованим на зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток, ФВ націлене на виконання контрольних навчальних нормативів і вимог або, у тренувальному процесі, на форсоване підвищення спортивного результату.

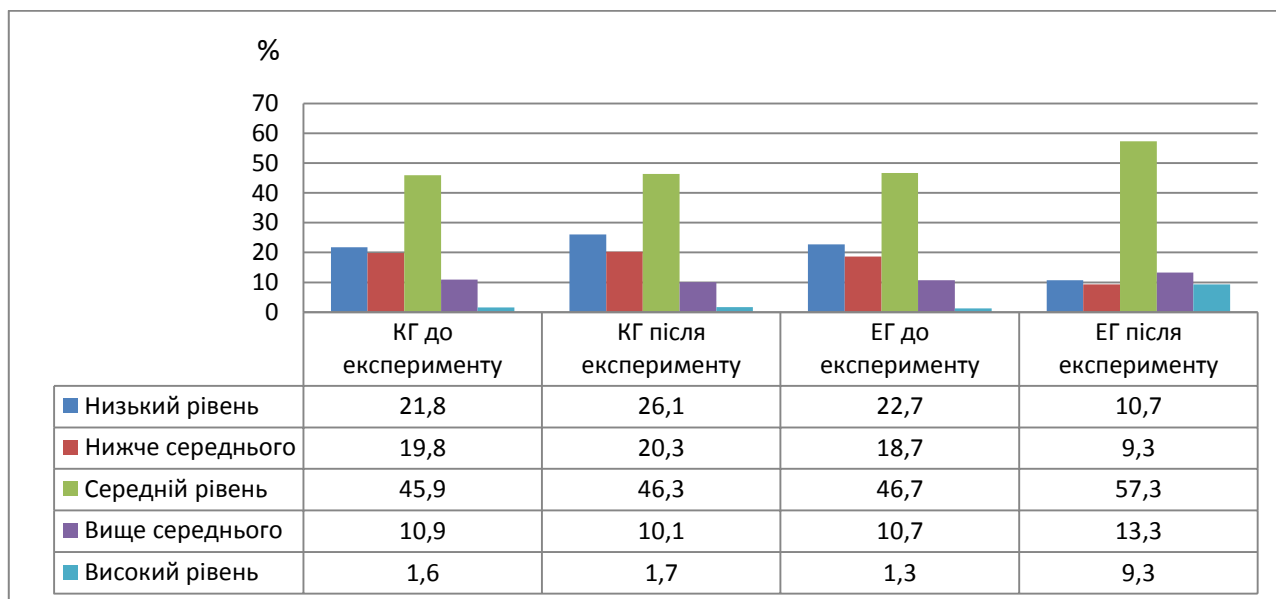


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я дівчат КГ і ЕГ до та після експерименту

У дівчат КГ показники свідчать, що дані індексу Робінсона, Руф'є і життєвого індексу як до, так і після занять легкою атлетикою залишилися в межах середнього рівня здоров'я, а показники силового індексу до експерименту відповідали низькому рівню здоров'я, а після – рівню нижчому за середній. Отже, в кінці експерименту змін не відбулося майже за всіма показниками. Тоді, як в ЕГ в кінці експерименту кількість дівчат з низьким рівнем здоров'я зменшилась майже вдвічі і становила 10,7% проти 22,7%, із нижче середнього рівня – на 9,4%. Натомість із середнім рівнем здоров'я кількість дівчат зросла на 10,6%, із вищим за середній на 2,5%, з високим на 8%. Таким чином, результати досліджень засвідчили неодноразовість і нерівномірність розвитку морфофункціональних можливостей організму дівчат, що в свою чергу впливає на рівень їхньої фізичної підготовленості.

Висновки. Детальний статистичний аналіз визначення рівня здоров'я підлітків 11-12 років за методикою Г.Л. Апанасенко (1992) показав, що після впровадження розробленої нами методики кількість учнів з низьким і нижче за середній рівні здоров'я зменшилась у хлопців на 27,2%, у дівчат на 21,4%. Натомість кількість підлітків із середнім рівнем здоров'я зросла на 17,3% у хлопців та на 10,6% у дівчат. Рівень вищий за середній був визначений у 12,3% хлопців, що на 9,9 % більше ніж на початку експерименту, і у 13,3% дівчат. Кількість учнів з високим рівнем здоров'я серед хлопців не змінилась, а серед дівчат збільшилась на 8%.

Позитивні зміни спостерігались за всіма показниками фізичного здоров'я підлітків. Так, життєвий індекс збільшився у хлопців з $50,8 \pm 7,3$ до $55,5 \pm 7,3$, а в дівчат з $47,7 \pm 5,9$ до $51,8 \pm 6,4$. Індекс Руф'є зменшився у хлопців з $10 \pm 2,38$ до $8,6 \pm 2,2$, у дівчат з $9 \pm 2,59$ до $8,1 \pm 2,05$. Індекс Робінсона зменшився з $85,3 \pm 12,12$ до $81,2 \pm 9,26$ у хлопців і з $83 \pm 12,27$ до $78,9 \pm 10,05$ у дівчат. Показники росту і маси тіла статистично залишилися незмінними. Достовірність змін у результатах підлітків підтверджена на рівні $p < 0,001$ за всіма показниками, окрім маси тіла.

Список використаної літератури

1. Адамчук В. В. *Параметри тренувальної роботи кваліфікованих легкоатлетів багатоборців на етапі безпосередньої підготовки до змагань зимового сезону.*

Актуальные научные исследования в современном мире : XXI Междунар. научн. конф., м. Переяслав-Хмельницький, 26-27 января 2017 г., Переяслав-Хмельницький, 2017. Вып. 1(21), ч. 2. С. 68-72.

2. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида, 1988. *Теория и практика физической культуры*. №4. С. 29-31.

3. Апанасенко Г. Л., Волгіна Л. Н., Бушуев Ю. В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків. Київ: КМАПО, 2000. 12 с.

4. Булатова М. М., Линець М. М., Платонов В. М. Розвиток фізичних якостей. Теорія і методика фіз. виховання. Загальні основи теорії і методики фіз. виховання. Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. С. 175-296.

5. Дятленко С. М. Фізична культура в школі 5-11 класи: метод. посіб. Київ: Літера ЛТД, 2011. 368 с.

6. Корниенко Н. А., Сонькин В. Д. Энергетическая и физиологическая "стоимость" мышечной работы детей 7-17 лет. *Физиология человека*. Т.17. №5. 1991. С. 130-141.

Журенко О. А., Рибалко П. Ф.

ОСОБЛИВОСТІ ЦІНІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено, що основною причиною індиферентного і негативного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності є неузгодженість позицій студентів і викладачів щодо мотиваційно-цільової спрямованості в педагогічному процесі. Актуальність даної роботи пояснюється ще й тим, що в процесі реалізації безперервної освіти особлива увага звертається на те, що навчання повинне спиратися на власну активність особистості тобто на конкретну людину, яка вступає в життя, тому необхідно перш за все, її навчити, вчитися. Це зміння повинно стати фундаментальною якістю особистості поряд з первинними орієнтованими і поведінковими навичками.

Постановка проблеми. У сучасних умовах актуалізується потреба суспільства у формуванні здорового покоління. Це обумовлено цілою сукупністю факторів: екологічним (наслідки чорнобильської катастрофи, масштабні техногенні впливи), економічним (зниження рівня життя громадян України внаслідок соціально-економічної кризи), соціальним (поява у суспільстві нових соціальних еталонів, стандартів, потреб, пріоритетів і цінностей). Немаловажну роль грає і зниження можливостей держави в оздоровленні громадян: скорочення рекреаційних, культурних, медичних програм. За цих умов центр тяжіння державної політики зміщується на питання профілактики, що викликає зміни у педагогічній системі[**Ошибка! Источник ссылки не найден.**].

Безумовно, така тенденція у сфері навчання і виховання піднімає роль фізичної культури, яка сьогодні розглядається як важливий засіб профілактики не лише різного роду захворювань, а й розповсюдження шкідливих схильностей і звичок серед молоді (наркоманія, алкоголізм), конструктивного заповнення вільного часу з метою перешкоди антиправовим діям підлітків і юнацтва. Такий підхід збільшує та ускладнює завдання, що покладаються на відповідний навчальний предмет як у межах загальноосвітньої школи, так і у вищих навчальних закладах. Особливу важливість це має у професійній підготовці майбутніх учителів[2, 5, 6]. При цьому мова йде не лише про вчителів фізичної культури, а про педагогів будь-якого предмету, адже саме від педагогічних працівників, їх поведінки, ставлень, цінностей, що наслідуються, залежить прийняття відповідних нормативів життєдіяльності учнями[3].

Актуальними сьогодні є питання багаторівневої освіти і врахування регіональних особливостей в змісті освіти, створення на базі ЗВО і кафедр фізичної культури нових спеціалізацій, розробка і введення елективних фізкультурних курсів.

Головною проблемою залишається пошук шляхів підвищення пізнавальної активності студентів.

Встановлено, що на ефективність фізкультурної освіти впливають дві групи факторів: зовнішні і внутрішні. До зовнішніх відносяться: розвиток спортивної науки, рівень інтеграції науки і практики, рівень кваліфікації викладацьких кадрів, наявність високоякісного обладнання та інвентарю.

До внутрішніх факторів відноситься наявність потреби майбутнього спеціаліста в якісній професійній освіті і професійному рості, наявність орієнтації на цінності освіти і мотиви, які спонукають до занять самовихованням і самоосвітою в галузі фізичної культури [4, 7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток професійної освіти, у т.ч. в галузі фізичної культури і спорту, ґрунтується на законодавчій базі: Закони України «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2017); Указ Президента України «Про затвердження регламенту проведення спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів у навчальних закладах» (2003); Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016); Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (2016); Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки (2013), Цільова соціальна комплексна програма розвитку фізичної культури і здоров'я (2016) та ін.

Теоретичним підґрунтям для проведення дослідження стали наукові розвідки з таких напрямів:

- концептуальні засади професійної підготовки фахівців галузі фізичної культури і спорту (О. Ажиппо, Н. Белікова, М. Носко, В. Приходько, А. Суценко та ін.);
- теоретичні та методичні засади формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури (В. Бальсевич, Л. Матвеев, В. Столяров, О. Шукатка та ін.);
- методичні засади підготовки фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти (Н. Гущина, Р. Клопов, Г. Куртова, В. Пономарьов, П. Рибалко та ін.);
- професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності (О. Андрєєва, О. Благій, Ю. Бойчук, М. Дутчак та ін.);
- особливості формування культури здоров'я, здорового способу життя, підготовки до здоров'язбережувальної діяльності (Н. Белікова, О. Гладощук, Л. Кравчук, О. Міхеєнко, М. Співак та ін.).

Аналіз науково-педагогічних досліджень засвідчує значний доробок щодо формування ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в напрямі збереження власного здоров'я та здоров'я тих, з ким пов'язана їхня професійна діяльність.

Мета дослідження: виявлення педагогічних умов, за якими викладання навчального курсу "Фізичне виховання" у педагогічному закладі вищої освіти буде сприяти формуванню у майбутніх учителів ціннісного ставлення до фізичної культури.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Виявлення реальних ставлень студентів до фізичної культури як компоненту життєдіяльності і навчального предмету за традиційною системою навчання.
2. Визначення сукупності умов, які сприятимуть формуванню у студентів

ціннісного ставлення до фізичної культури у процесі професійної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні увагу вчених і практиків привертають можливості навчального процесу в цілому і окремих навчальних предметів щодо формування ціннісних орієнтацій студентів. Так, значення навчальних предметів у системній логіці розглядали В. А. Семиченко, О.І.Дементій. Навчальний курс з педагогічної майстерності, що був розроблений викладачами Полтавського педагогічного університету, містив проблему формування професійних цінностей майбутніх учителів. Особливості ціннісного ставлення студентів до навчальних предметів у процесі професійної підготовки розглядає Н.Є.Несторова. Вплив навчальних предметів на формування позитивного ставлення студентів до майбутньої професійної діяльності досліджувала Л. М. Садикова.

Але слід розділяти такі аспекти загальної проблеми:

а) формування ціннісних ставлень, орієнтацій студентів до певних сфер життєдіяльності засобами відповідних предметів;

б) формування ціннісного ставлення студентів до самого предмету як необхідної ланки у онтогенетичному і професійному розвитку.

Саме виходячи з цих теоретичних позицій, ми вважаємо за необхідно дослідити проблему формування ціннісних ставлень майбутніх учителів до фізичної культури як значущої сфери життєдіяльності і водночас як до навчального предмету, котрий викладається у закладах загальної середньої освіти, середньої та перед вищої освіти і закладах вищої освіти.

Сьогодні, як ніколи, посилюється важливість психолого-педагогічних досліджень в сфері визначення ціннісних орієнтацій молоді, трансформацій, які відбуваються практично за всіма напрямками інтегрування людини в суспільне життя, включаючи навіть ті з них, що традиційно здавались сталими ознаками юнацького віку. Реалізація будь-яких перебудовчих процесів, прагнення досягти успіху на теренах реформування освіти і суспільства можливі лише за умов наявності знань щодо реальних тенденцій, що відбуваються на рівні окремих соціальних груп та конкретних індивідів.

Як відомо, процеси реформування в суспільстві не залишили осторонь і систему фізичного виховання молоді.

Сьогодні йде активний процес створення національної системи фізичного виховання, пошук її концептуальних засад. Адже система фізичного виховання тісно пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю держави, всіма галузями матеріального виробництва, духовним розвитком суспільства. Віддзеркалюючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-нормативні та організаційні елементи і покликаний задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян (Б.М.Шиян).

Дослідники проблем фізичного виховання відмічають, що сьогодні у теорії і практиці фізичного виховання має прояв ряд суперечностей:

- між соціальним замовленням на формування та розвиток фізичної культури громадян України і недосконалістю теоретико-методичної бази її забезпечення;
- між зростанням вимог щодо рівня підготовки спеціаліста з фізичного виховання (педагога) у закладах вищої освіти та низьким рівнем його готовності до реалізації професійних функцій;
- між потребою у підвищенні ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні і недосконалістю її окремих елементів;
- між можливостями педагогічного управління процесом фізичного виховання учнівської молоді і рівнем технологічної підготовки педагогів, особливо щодо питань

планування і контролю [210, 3-4].

На наш погляд, цей перелік можна продовжити. Серед суперечностей сьогодення можна назвати також:

- зростання необхідності в оздоровчих заходах у зв'язку з станом гіподинамії багатьох верств населення і водночас зниження можливостей щодо їх проведення внаслідок економічних негараздів та зниження реальної мотивації занять фізичною культурою;

- згорання національних програм підтримки масового спорту та фізичної культури і згасання інтересу у населення не лише до спортивних заходів, а й взагалі до активного відпочинку;

- поширення серед молоді малорухомих видів занять (комп'ютер, телефон), що збігається зі змінами у режимах харчування, і девальвацією ідеалів фізичної активності, духовного наповнення.

Аналіз досліджень, присвячених питанням фізичного виховання, довів, що найбільша кількість робіт присвячена проблемам загального плану, фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи, підготовки фахівців з фізичного виховання.

У спеціальному дослідженні, що включає анкетування студентів, бесіди, спостереження за діяльністю була показана наявність між цими трьома підсистемами як взаємовідповідності, так і певних розбіжностей. Навіть визнання студентами значущості фізичної культури в житті людини не завжди підкріплюється позитивним ставленням до відповідного предмету; значна частина студентів (приблизно третина від загального масиву опитаних) відчувають на заняттях значний дискомфорт.

Показовим можна вважати і такий факт. Усі студенти на запитання "Чи впливають заняття з фізичної культури на якість професійної підготовки, і якщо так, то як?" відповіли ствердно, однак підтвердити це реальними аргументами не змогли. Фактично жоден учасник опитування не дав розгорнутої відповіді.

Наведемо деякі отримані результати, які, на наш погляд, дозволяють певною мірою зрозуміти джерела навчальної та фізичної активності студентів.

Перш за все, нас цікавив характер того життєвого досвіду, що отримують студенти в процесі занять відповідним предметом у школі та вищому навчальному закладі. З цією метою було проведено відповідне анкетування, яке містило ряд таких запитань.

Щодо питання *"Як ви у школі ставилися до занять з фізичної культури?"* було передбачено такі варіанти відповідей: а) вважали їх за вкрай необхідні; б) вважали їх за такі, що мають певну користь; в) були байдужі; г) вважали за зайві в навчальній програмі; г) вважали їх за такі, що тільки наносять шкоду учням (травмують їх).

Серед студентів відповіді розділились таким чином: відповідний предмет є вкрай необхідним – 17,8%; таким, що має певну користь – 20,0%, байдужим – 13,3%, зайвим – 24,4%, таким, що травмує учнів – 24,4%. Отже, майже половина студентів (48,8%) негативно ставилися до занять з фізичної культури, а з врахуванням тих, кому ці уроки були байдужими, їх кількість стає переважаючою (62,1%). Тобто, багато студентів починають навчання у ЗВО з негативною установкою щодо відповідного предмету.

Студентам також було запропоновано оцінити, чи легко їм було виконувати вправи, що надавались вчителем фізичної культури. Пропонувались такі варіанти відповідей: а) так, легко; б) не зовсім легко, але без особливих труднощів; в) дивлячись, які вправи: інколи легко, інколи важко; г) в основному з ускладненнями і не зовсім вдало; д) дуже важко.

Серед учасників опитування вважають, що вправи виконувати було легко, 9,9% респондентів, не зовсім легко, але без зайвих труднощів – 40,0%, труднощі

викликались певними вправами – 24,4 %, в основному з ускладненнями – 4,4%, дуже важко 24,4%. Отже, можна стверджувати, що основна причина негативного ставлення більш ніж половини студентів під час навчання у школі до занять з фізичної культури виникала скоріше на соціальному і психологічному, ніж фізичному рівні.

Було також запропоновано студентам порівняти власний рівень виконання завдань з тим, що був притаманний іншим учням. Можливі варіанти визначення: а) було набагато легше, ніж більшості інших, виконувати вимоги вчителя фізкультури; б) так, як усім, не більше і не менше; в) набагато складніше, ніж більшості інших.

40,0% студентів вважають, що їм було легше, ніж іншим, виконувати завдання вчителя, 22,2% - так, як усім, і 35,5% - що їм було важче, ніж більшості інших учнів. Отже більше третини студентів вважали, що знаходилися у більш несприятливих умовах, ніж інші.

Значний вплив на ставлення учнів до занять з фізичної культури має їх стан здоров'я. Як показують наші дослідження (за результатами спостережень, опитувань учнів, активізації спогадів студентів), особливо напружені стосунки виникають між вчителями фізкультури і дітьми, що хворіють. Наявність таких дітей на уроці часто дратує вчителя, він намагається підкреслити своє негативне ставлення до них (іронізує, надає принизливі доручення та ін.).

Студентам було запропоновано відповісти на запитання: *"Як би ви визначили ваш загальний стан здоров'я в школі, враховуючи такі критерії: а) відмінний, бо хворів дуже рідко; б) не зовсім відмінний, але не такий вже поганий, адже хворів не дуже часто; в) середній, хворів не більше і не менше, ніж інші; г) низький, часто хворів; д) зовсім поганий, хворів постійно"*. Виявилось, що лише 13,4% студентів вказали, що в школі хворіли дуже рідко, 26,7% - хворіли не дуже часто, 11,1% - хворіли не більше, ніж інші, 4,4% - хворіли часто і 44,4% - дуже часто. Отже, майже половина студентів складається з так званої "групи ризику", тобто осіб, у яких за об'єктивними обставинами порушено ставлення до фізичної культури і спорту.

Висновки. Отримані дані дозволяють стверджувати, що ставлення студентів до фізичної культури визначається насамперед віковими особливостями, коли потреба у фізичній активності є найбільш високою. Мотивація занять спортом, відвідування відповідних навчальних занять диктується насамперед почуттям задоволення, одержуваного від фізичних навантажень ("м'язової радості"). Більш складні функції, що потенційно може виконувати фізична культура в житті людини, у підготовці майбутнього професіонала, виявляються для них неактуальними. Не сприяє цьому і традиційна програма підготовки, що презентує відповідні завдання в схованому від студента вигляді.

Важливим шляхом підвищення результативності навчального курсу "Фізичне виховання" є формування у студентів ціннісного ставлення до фізичної культури і спорту. А це може бути можливим лише за умов врахування у навчальному процесі і відповідного методичного забезпечення основних напрямів впливу цього предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента).

Список використаної літератури

1. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання : колективна монографія / упоряд. О. М. Вацеба, Ю. В. Петришин, Є. Н. Приступа, І. Р. Боднар. Львів : Українські технології, 2005. 296 с
2. Дерєка Т. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання у США. Continuing Professional Education : Theory And Practice (Series: Pedagogical Sciences). Issue № 1-2 (46-47), 2016. С. 71-76.
3. Зязюн І. А. Педагогічне наукове дослідження в контексті цілісного підходу. *Порівняльна професійна педагогіка*. 2011. Вип. 1. С. 19 – 30.

4. Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. Подолання причин індіферентного ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності / Ліфінцев І. Д., Харченко Р. М., Рибалко П.Ф. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 46 - 50.

5. Рибалко П.Ф. Проблеми і шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у вищому навчальному закладі не фізкультурного профілю / Рибалко П.Ф., Гриб Т. О., Клименченко Т. Г // Наукове видання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Випуск 1. Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; Житомирський державний університет імені Івана Франка; / гол. ред. В.М. Костюкевич.– Вінниця: ТОВ « Планер», 2017. С. 217-221.

6. Рибалко П. Ф. Теорія і практика професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти: дис. ... доктора пед. наук. 13.00.04. ДВНЗ Донбаський державний педагогічний університет. Слов'янськ. 2020. 593 с.

7. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал – Суми: 2019., № 6 (90). – С. 343 - 352.

Загребельна А. І., Красілов А. Д.

НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається аналіз питань психологічної підготовки дівчат – волейболісток, під час занять у шкільній секції з волейболу і особливості підвищення рівня психологічної підготовки волейболісток до змагань за допомогою використання спеціалізованих вправ та ігор.

Постановка проблеми. У волейболі рівноцінний компонент усього тренувального процесу є психологічна підготовка [5]. Психологічна підготовка молодих волейболісток проявляється в напружених відповідних іграх.

Різні ігрові ситуації викликають у вихованців бурну радість або відчай, задоволення або розчарування, агресію або злість. Дуже важливо, щоб емоції не деформували командні взаємовідносини, а служили мобілізуючим фактором. Як негативні так і позитивні емоції повинні бути системою сигналів для ігрової орієнтації волейболістів в залежності від їх особистого відношення до матчу, до суперників, до партнерів. Лише через емоції гравець (або команда в цілому) може зрозуміти, що настає вирішальний, кульмінаційний момент у грі. Саме емоції (а не техніка, тактика, фізична підготовка) будуть сприяти мобілізації всіх сил для перемоги [2].

Психологічна підготовка юних волейболісток є педагогічним процесом. Всі принципи підготовки взаємопов'язані і взаємообумовлені. Порушення одного із них ускладнює реалізацію інших [3].

Психолого-педагогічна підготовка - це сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності і життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне рішення задач тренування і участі у змаганнях [4].

Особливості формування і проявлення моральних якостей волейболістів знаходяться у тісному зв'язку зі специфікою волейболу – колективним характером гри [2].

Відомо, що психологічна підготовка волейболістів є важливою умовою діяльності у грі.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан молодих спортсменів. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси [4,7].

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан волейболісток, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях.

Одна з задач психологічної підготовки є розвиток спеціалізованого сприйняття, яке забезпечує спортсменам точність і легкість в управлінні своїми рухами.

Психічна стійкість спортсменок -волейболісток пов'язана з формуванням механізму саморегуляції. На це направлена і психологічна підготовка, що забезпечує пристосування психічних функцій до специфіки виду спорту і умов змагань.

Психологічна підготовка здійснюється за допомогою комплексу зовнішніх і внутрішніх дій. Її результативність спирається на знання теорії, психологічному аналізі умов змагань, вивчення індивідуальності гравців і психологічної сторони тренерської діяльності і постійне використання цих знань в ході навчально-тренувального процесу під час занять у шкільній секції з волейболу[6, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В результаті проведення теоретичного аналізу літератури В. М. Мельников, В. М. Непопалов і О. В. Романіна охарактеризували психологічне забезпечення підготовки юних спортсменів як систему заходів, спрямованих на мобілізацію резервів їхньої психіки, які забезпечують високу ефективність навчально-тренувального процесу, високу надійність і результативність змагальної діяльності. Вони вказують, що в нових умовах психологічне забезпечення необхідно розглядати як психологічно обґрунтовану організацію всього процесу підготовки, до складу якої входить конкретна психологічна підготовка спортсменів до змагань.

За думкою В.В. Медведєва, найважливішою якістю волейболістів є добре розвинуте сприйняття, в тому числі зорове сприйняття, а також відчуття рухів. Велике значення має високий рівень розвитку уваги, тактичного мислення, пам'яті, уявлення, здатність керувати своїми емоціями.

Як свідчить аналіз літератури одним з шляхів підвищення ефективності процесу навчання волейболу в рамках шкільної програми може бути використання випереджаючого навчання запропонованого рядом спеціалістів Костюковим В. В. і Кубовим А. Е. Але ефективність зазначеного підходу до цього часу достатньо експериментально не обґрунтована

Деякі автори виділяють, що головним чинником успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі волевові якості, тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять надається першорядного значення [1, 4].

Мета дослідження: визначити методику, яка сприяє підвищенню якості психологічної підготовки дівчат – волейболісток під час занять у шкільній секції з волейболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити складові психологічної підготовки юних волейболісток.
2. Обґрунтувати методику розвитку особливостей психологічної підготовки юних волейболісток.
3. Визначити вплив використання спеціалізованих вправ та методів на результати психологічної підготовленості юних волейболісток під час занять у шкільній секції.

Результати дослідження та їх обговорення. На етапі початкової підготовки тренувальний процес не пов'язаний з великими навантаженнями, він містить в собі багато нового і цікавого, і спортсмен прогресує від заняття до заняття. Все це дозволяє підтримувати у юних спортсменів природний інтерес до занять. Надалі, у міру збільшення навантажень, певної стабілізації, а іноді і тривалого застою в результатах, багато спортсменів не в змозі зберегти стійкий інтерес до занять. З цієї причини деякі з них припиняють тренування або знаходять інтерес в заняттях іншими видами спорту, який, як правило, також виявляється нестійким.

Тому слід вживати для збереження і навіть підвищення мотивації футболіста до напруженої підготовки і досягнення найвищих результатів різні заходи.

Одна з проблем психологічної підготовки — збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення впродовж довгого часу. З особливою гостротою ця проблема виявляється останніми роками у зв'язку з різко збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями, фізичними і психічними напругами, витратами часу.

Перш за все тренер повинен прагнути забезпечити таку організацію і зміст тренувального процесу, які постійно ставили б перед спортсменом задачі відчутного вдосконалення.

Мотивація спортсмена тісно взаємозв'язана зі всім комплексом складових сучасної системи підготовки спортсмена — її організацією і матеріально-технічним забезпеченням, ефективністю відносно техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовленості спортсмена, системою профілактики травм і захворювань і їх ефективним лікуванням і т.п. Недоліки в будь-якому з вказаних і багатьох інших компонентах системи підготовки неминуче негативно позначаються на рівні мотивації спортсмена.

Найважливішим аспектом психологічної підготовки є забезпечення високого рівня активності дітей відносно спортивної діяльності протягом всього періоду занять спортом. Ключовим елементом тут є мотиваційна орієнтація, пов'язана з бажанням або небажанням активно займатися спортом.

Ми спостерігали, що тренери при комплектуванні учнівських груп — майбутніх волейбольних команд — не в повному обсязі враховують особливості характеру вихованців. Однак це необхідно робити так як з них створюється єдиний ігровий ансамбль, згуртована бойова команда. Удосконалене знання педагогом своїх вихованців сприятиме формуванню їхніх характерів. Ми спостерігали, що у 10–12 років учні дуже безпосередні, тобто лицемірити і приховувати справжні почуття вони не вміють. Аналіз показав, що якщо учень на тренуваннях стараний і працелюбний, то цілком закономірно, що й навчається в школі добре.

Спостереження показали, що ініціативний гравець є організатором, веде за собою команду, вносить у гру дух творчості, не потрапляє під небажаний сторонній вплив. Однак ініціативність можна розвивати у волейболістів тоді, коли в них достатня техніко-тактична підготовленість. Ініціативність виховувалась у процесі самостійного розв'язування поставлених задач, самостійного знаходження способів і засобів для досягнення поставленої мети.

Ми спостерігали, що одним з засобів прищеплення працелюбності є завдання з наростаючими труднощами, тобто тренери від учнів вимагали виконання вправи сьогодні хоч на один раз більше, ніж вчора, а завтра — більше, ніж сьогодні.

Спостерігаючи за тренувальними навантаженнями ми визначили, що тренувальні навантаження стомлювали дівчат, інколи ставали непосильними для тих, хто не має ще достатньої підготовки. Тому ми використовували групову форму при виконанні вправ. Це сприяло покращенню виконання вправ, так як тим, хто втомився, було соромно припиняти вправу раніше від своїх товаришів.

Ми спостерігали, що уміння переборювати труднощі виховується на тренувальних заняттях з високими навантаженнями. Тому ми слідували за навантаженнями юних волейболісток за показниками ЧСС.

Спостерігаючи за діями тренера ми визначили, що важливе значення для психологічного стану учнів має сама форма звертання тренера до гравців. Коли вказівки були чіткими, зрозумілими і робились спокійним, впевненим тоном це була найкраща гарантія того, що учні зрозуміли свого наставника і свідомо виконували його вимоги, що психологічно мобілізувало команду в процесі гри.

З метою перевірки впливу занять психотехнічними іграми на психологічну підготовленість волейболістів ми провели на початку навчально-тренувального року та через 6 місяців занять психотехнічними іграми в навчально-тренувальному процесі анкетування і тестування, яке відображало стан психічної надійності (показники емоційної стійкості, саморегуляції, показники мотиваційної сфери та показники стабільності та перешкодостійкості), а також тести на перевірку розподілу уваги, які відобразили психологічну підготовленість юних волейболісток.

На початковому етапі педагогічного експерименту ми провели анкетування в контрольній і експериментальній групі з метою перевірки їхньої психологічної підготовленості.

Таким чином, проведення нами на протязі 6 місяців занять з використанням психотехнічних ігор, спрямованих на розвиток уваги, самоконтролю, уявлення, саморегуляції, рефлексії сприяло підвищенню рівня психологічної підготовленості юних волейболісток. Використання психотехнічних ігор на кожному занятті сприяло підвищенню інтересу у займаючихся до занять взагалі, про це свідчить відвідування занять. Під час проведення психотехнічних ігор у спортсменів виховувались почуття турботи за товариша, намагання йому допомогти в складний для того момент, це дало змогу підвищити рівень взаємодії між гравцями команди. В процесі тренувань підвищився рівень тактичної підготовленості, дівчатка стали більш уважними, у них покращились пам'ять, увага, передбачення дій суперника та попередження їх.

Результати дослідження показали, що перед змаганнями знизився рівень передстартової лихоманки, дівчатка могли керувати своїм настроєм, були цілеспрямовані на гру та на перемогу, вони були сконцентровані, зосереджені на майбутній грі, а також не боялись зустрічі з суперниками, навіть якщо ті були і більш досвідченішими їх.

Всі ці отримані результати дослідження свідчать про високий рівень психологічної підготовленості юних волейболісток і вказують на те, що використання психотехнічних ігор повинно увійти в навчально-тренувальний процес волейболісток-початківців, для покращення процесу підготовки взагалі і спортивних результатів зокрема.

Гра "Пальці" - дозволила прослідити роботу уваги «в чистому вигляді» завдяки безглузду вертіння пальців. Для багатьох завдань виявлялось спочатку важким через те, що об'єкт зосередження дуже незвичайний. Деякі учні переживали незвичайні відчуття: збільшення або відчуженість пальців, уявна зміна напряму їх руху. Деякі відчували сильне роздратування або турботу. Деяким учасникам спочатку було дуже смішно і вони не могли нормально працювати, за таких обставин ми дозволили їм сміятися скільки завгодно, так як сміх захищає від турбот.

На початку гра "Муха" проходила жваво. Вона порушувала інтерес і стимулювала учасників до подальшої роботи. Деякі дівчата схильні були до переоцінки своєї уважності.

Ми спостерігали, що спортсменки не мають достатнього досвіду роботи з увагою, тривалий нагляд за «мухою», що переміщується, приводить звичайно до напруги і втомленості. Учасники все частіше починали зісковзувати з предмету свого

зосередження, збивалися і переривали гру. Тому ми стежили за станом дітей і закінчували вправу до того, як в групі починали наростати роздратування і падав інтерес. Ми спостерігали, що робота була виправдана лише в тих випадках, коли учасники групи ставлять перед собою спеціальну задачу: перевірити і потренувати стійкість своєї уваги, тобто здібність до тривалої концентрації на предметі.

При проведенні гри “Фокусування” ми спостерігали, що гра викликала зацікавленість у юних волейболісток, хоча на перших заняттях вони по-різному реагували на цю гру. Але через декілька занять вже почали старанно виконувати запропоновані їм завдання, намагаючись сконцентрувати свою увагу на вказаних діях. Через 2 місяці таких занять дівчата вже легко могли концентрувати свою увагу на необхідну дію і швидко включались у гру. Після проведення таких вправ на заняттях нам стало легше спрямувати увагу наших вихованців на вивчаємих елементах.

Проведення 4 рази на тиждень тривалих, іноді монотонних і втомлюючих тренувань знижувало активність юних волейболісток, а іноді і бажання займатись взагалі. Щоб уникнути таких негативних наслідків ми почали проводити психотехнічні ігри, в яких спортсмени повинні були проявляти фантазію і розвивали уявлення.

Висновки. В результаті аналізу і дослідження ми можемо зробити наступні висновки. Психологічна підготовка – це система психолого-педагогічних дій, які вживаються з метою формування і вдосконалення у юних волейболісток властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них. Тому у повсякденному тренувальному процесі психологічна підготовка включена в інші види підготовки (фізичну, технічну, тактичну), хоч має свої цілі і задачі. Тому якщо мета психічної підготовки – реалізація потенційних можливостей даного спортсмена, забезпечуючи ефективну діяльність, те різноманіття приватних задач, призводить до того, що будь-який тренувальний засіб в тій чи іншій мірі буде сприяти рішенням задач психологічної підготовки.

Список використаної літератури

1. Артеменко Т. Інтелектуальний розвиток, мислення й особистісна тривожність юних баскетболістів / Тарас Артеменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2005. – Вип. 9, т. 1. – С. 250–253.
2. Єжова О.А. Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально виховного закладу / О.А. Єжова, С.А. Старченко, М.С. Дудченко, А.Л. Самотина, О.Я. Кравцова // Матеріали Всеукраїнської наукової практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. - С. – 67-70.
3. Ковцун В.І. Оцінка термінованого тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15-18 років / В.І. Ковцун, В.В. Ковцун В.В. Молода спортивна Наука України Львів том 1 вип. 8, 2004. - № 5. - С. – 175-178.
4. Лянной М. О, Рибалко П. Ф. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88), - С. 280 - 289.
5. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. С. 67-71.
6. Рибалко П.Ф. Професійна підготовка учителів фізичної культури до організації фізкультурно - оздоровчого середовища закладу загальної середньої освіти : монографія. Суми, 2019.
7. Рибалко П.Ф. Особливості проведення секційних занять з юнаками-волейболістами 18-20 років / П. Ф. Рибалко, В.А. Матлаш, І.А. Андрєєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Вип. 140

/ Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів : ЧНПУ, 2016.

8. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. журнал – Суми: 2019., № 6 (90). – С. 343 - 352.

Заставний А. А., Лоза Т. О.

ВПЛИВ ВИКОРИСТАННЯ ІГОР ТА ЕСТАФЕТ НА РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У НОВІЙ УКРАЇНСЬКІЙ ШКОЛІ

Сумський державний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті приведені дані експериментальних досліджень впливу ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів на уроках фізичної культури за програмою нової української школи.

Постановка проблеми. Відомо, що формування української національної системи фізичної культури учнів на сучасному етапі вимагає реконструкції процесу фізичної культури, переходу до розвиваючої, демократичної і гуманістичної системи освіти. Це вимагає нових підходів до проведення уроків фізичної культури. Потрібно щоб самого раннього дитинства абсолютно кожна особистість була впевнена в необхідності збереження і зміцнення свого фізичного здоров'я, ведення здорового способу життя і обов'язково прагнула до хорошого фізичного стану.

Одним з головних напрямків впровадження фізичної культури є фізичне виховання і воно являє собою органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Тому, фізична освіта повинна підготувати кожну особистість так, щоб вона не боялася ніякої роботи, напруги сил, що сприяють придбанню фізичної самостійності.

Сформуванню людини успішною можна тільки відповідними методами, а саме методами виховання і навчання. Одним з головних, методів є ігровий. Ігри виступають як засіб фізичного виховання і як метод організації учнівського колективу. У новій українській школі діти молодшого шкільного віку входять в світ знань через ігрову діяльність, на емоційному рівні вивчають абетку науки, опановують духовними цінностями. Граючи, учні відчують радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що і є невід'ємною умовою розвитку.

Мета дослідження: дослідити за програмою нової української школи на уроках фізичної культури особливостей впливу рухливих ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості учнів молодших класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно до завдань Концепції «Нова українська школа» істотне значення набуває процес фізичного виховання молодших школярів [9].

Фізичне виховання повинно сприяти формуванню не тільки фізичного здоров'я учнів, а й допомогти адаптуватися до нових умов життя. Використання рухливих ігор та забав на уроках фізичної культури допомагають вирішити такі завдання, як задоволення потреби учнів в руховій активності, розвиток розумових і творчих здібностей учнів [1]. Велике значення має для дітей включення в уроки ігор, забав, які відкривають нові знання, дають їм можливість пізнати нові сфери діяльності людини. Створення умов для розвитку розумових, інтелектуальних і творчих здібностей дітей

в руховій ігровій діяльності підвищує роль занять фізичною культурою, інтерес до цього предмету [1, с. 78].

«Гра має велике значення як підготовка до праці», - говорив відомий педагог А. С. Макаренко [5]. Він висловлював думку, що вона сприяє вихованню певних трудових і організаторських навичок.

Аналіз літератури показав, що основним впливом використання ігор та естафет на рівень фізичної підготовленості на уроках фізичної культури з учнями молодших класів в новій українській школі може бути:

- освітнє значення ігор, які формують рухові вміння і навички з бігу, стрибках, метанні; розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість; формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю та ін.

- виховне значення ігор, які виховують моральні та вольові якості учнів; виховують любов до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; виховують любов до щоденних і систематичних занять фізичними вправами; гра розкриває перед дітьми світ і творчі можливості особистості [2, с. 88];

- відбувається адаптація учнів до тренувальних впливів;

- захоплення сюжетом, учні молодших класів може без перевтоми виконати набагато більше складні завдання, ніж іншими методами;

- підвищення рівня фізичної підготовки у дітей;

- прояв фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів;

- широкі можливості відтворювати відносини між дітьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;

- яскраве вираження емоційності, що вимагає ретельно регламентувати і регулювати відносини між гравцями;

- можливість надання дітям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях [6, с. 67];

Деякі автори відмічають, що ігрова діяльність на уроках фізичної культури з учнями молодших класів повинна відповідати наступним вимогам: - форма ігрової діяльності, її зміст визначається метою;

- дії, здійснює учень у грі, повинні відповідати його вмінням управляти собою і його силі і спритності;

- ігри повинні поступово і послідовно ускладнюватись і урізноманітнюватись [10, с. 211].

Аналіз літератури показав, що під час проведення рухливих ігор учні повторюють, закріплюють, вдосконалюють рухові вміння і навички, розвивають фізичні якості. Автори відмічають, що граючи в ігри «Влуч у мішень», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Мисливці і качки», діти вдосконалюють уміння і навички в метанні малого м'яча; «Вудка», «Горобці-стрибунці» - в стрибках; в іграх-естафетах поряд з розвитком фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості та гнучкості) реалізуються міжпредметні зв'язки (з математикою, іноземною мовою, природознавством, музикою і т.д.). Під час проведення рухливих ігор та естафет учні пізнають навколишнє середовище («Хто де живе», «Бузький», «Пошта йде у всі міста»), розширюють кругозір і поглиблюють знання («Поле чудес в спорті», «Космонавти») [6, с. 126].

Для проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури з учнями молодшого шкільного віку ми підбирали ігри, які відповідали завданням уроку (психологічним, фізіологічним, віковим і статевим особливостям учнів).

Для визначення змісту та суті гри перед проведенням уроку ми акцентували увагу на головних елементах і функціях ігри, необхідно було звернути увагу на рівень

фізичної підготовленості дітей, з'ясувати їх таланти, вміння і уникнути перезбудження у гравців.

Для того, щоб урок був успішно проведений, а в учнів були позитивні емоції і бажання грати, ми проводили попередню підготовку місця, яка включала: нанесення обмежувальних ліній, прибирання місця від сторонніх предметів. Підготовка та розміщення інвентарю (гімнастичні палиці, скакалки, обручі, кеглі, кубики з дерева, кольорові жилетки або пов'язки) по спортивному майданчику здійснювали відповідно фізичним можливостям учнів.

При розробці методики проведення рухливих ігор на уроці фізичної культури з дітьми були використані командні ігри, з фізичним і без фізичного контакту і некомандні гри. Так, в командних рухливих іграх без фізичного контакту, учасники грали за правилами і змісту, не вступаючи в фізичне взаємодія з суперником, а прояв боротьби за свою команду відбувався шляхом взаємної допомоги і підтримки своїх гравців. Ігри, які відбувалися з контактною взаємодією учнів, проявляли боротьбу за свою команду і відстоювали її інтереси. Некомандні рухливі ігри існують з провідним гравцем, який відповідає за протидію своєї команди з командою суперників і надає своїй команді фізичну і психологічну допомогу. Ігор без провідних гравців властиво індивідуальне суперництво за свою перемогу, правила і місце ігрового майданчика вирішені заздалегідь.

Для організації та проведення ігор та естафет з дітьми молодших класів необхідно було роз'яснювати суть гри. Для цього необхідно було чітко, детально і без поспіху розповідати і показувати рухові фрагменти гри. Крім цього, при необхідності, відповідати на всі запитання учнів.

Розміщення учнів на майданчику необхідно було таким чином, щоб ми могли спостерігати за всіма учнями і вони могли бачити нас. Для кожної гри ми розподіляли учнів по різному. Наприклад, якщо команди повинні бути рівними по силам, то їх ми комплектували або поділяли на команди за розрахунком.

Вибирали ведучого або капітана різними способами. Наприклад, самі кожний раз призначали іншого, щоб всі діти мали можливість побути в цій ролі.

Для відновлення емоційного стану дітей ми використовували релаксаційні вправи. Такі вправи як «лимон», «ліфт», «летючий килим», і інші. Вони допомагали досягти стану спокою, володіти собою і краще зрозуміти свої почуття.

Крім цього, з учням молодшого шкільного віку використовували в кінці уроку вправи на відновлення дихання.

Дослідження проводилося в КУ Сумська ЗОШ №6 м. Суми. У дослідженні брали участь дві групи: експериментальна і контрольна. Експериментальна група складалася з 30 учнів (у віці 6-7 років), з них 15 дівчат і 15 юнаків, контрольна група також складалася з 30 учнів (15 юнаків і 15 дівчат) того ж віку. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою використання ігор та естафет для підвищення рівня підготовленості на уроках фізичної культури в початковій школі, а контрольна за загальноприйнятою методикою.

Педагогічний експеримент проводився в 3 етапи.

На першому етапі був проведено аналіз літературних джерел і проаналізовані загальний стан проблеми; визначені цілі дослідження.

На другому етапі проведена об'єктивна оцінка рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів контрольних і експериментальних груп і проведена первинна обробка отриманих даних.

Після оцінки стану дітей і занесення даних в картки обстеження учнів, розроблена методика використання ігор та естафет на уроках фізичної культури з використанням ігор і естафет.

На третьому етапі оцінена ефективність запропонованої методики.

Комплексна оцінка фізичної підготовленості дітей здійснювалася за результатами тестування, запропонованої Т.Ю. Круцевич [3], яка передбачала послідовне вивчення комплексу тестів. Основу педагогічного тестування склали контрольні вправи для школярів 6-7 років і шкільної програми з фізичної культури.

Визначення фізичної підготовленості проводилися за такими руховими якостями, такими як: сила, швидкість, гнучкість, проводилося за допомогою наступних тестів:

1. Оцінка рівня розвитку силових здібностей дітей здійснювалася за результатами кистьовий динамометр (кг).

2. Оцінка рівня розвитку швидкісних здібностей проводилася за результатами бігу на 30 м з положення високого старту (без урахування часу).

3. Оцінка рівня розвитку швидкісно-силових здібностей проводилася за результатами стрибка у довжину з місця (см).

4. Оцінка рівня розвитку гнучкості за результатами нахилу вперед з положення сидячи (см).

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів: силового, швидкісно-силового, швидкісного. Оцінка рівня фізичної підготовленості (низький, середній, достатній, високий) обчислювалася за допомогою середнього бала [3].

Результати дослідження показників рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи до/після впровадження методики представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості учнів до / після впровадження методики

Стать	Контрольна група				Експериментальна група			
	низький	Середній	достатній	Високий	низький	Середній	Достатній	високий
Перед початком дослідження								
Хл	8	7	-	-	13	-	2	-
Дівч.	7	8	-	-	15	-	-	-
В кінці дослідження								
Хл.	4	11	-	-	4	4	1	2
Дівч.	5	10	-	-	7	5	2	1

Аналізуючи результати дослідження рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку можна зробити наступні висновки:

- низький рівень фізичної підготовленості на початку експерименту була найбільша кількість досліджуваних дітей - 72% (n = 43) (72% (n=22) хлопчиків і 71% (n=21) дівчаток), зменшення кількості дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості спостерігається в кінці навчального року - 40% (n=11) (15% (n=4) хлопчиків і 25% (n=7) дівчаток).

Рівень фізичної підготовленості обстежуваних дітей (n=60) в динаміці навчального року – на початку навчального року середній рівень фізичної підготовленості мали 26,67% (n=16) учнів молодших класів (25,30% (n=7) хлопчиків і 28,05% (n=8) дівчаток). В експериментальній групі збільшилася кількість дітей із середнім рівнем фізичної підготовленості в кінці навчального року і склала 31,52% (n=9) (30,12% (n=4) хлопчиків і 32,93% (n = 5) дівчаток).

- достатній рівень фізичної підготовленості на початку навчального року показали тільки два хлопчика в експериментальній групі (10,53%), що в поло-віковій групі усієї кількості учнів брали участь в дослідженні становить 1,21% (n=2). Незначне збільшення кількості дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості

спостерігається в кінці навчального року: в експериментальній групі у хлопчиків (4,76% (n=1)) і у дівчаток (11,12% (n=2));

- кількість дітей з достатнім рівнем фізичної підготовленості в експериментальній групі склало всього 2,42% (n=1) (2,42% (n=1) хлопчик), і в контрольній групі 1,5% (n=1) (1 5% (n=1) дівчинка);

- у одного учня початкових класів не було виявлено високого рівня фізичної підготовленості. Це положення спостерігалось на початку навчального року, а в кінці навчального року в експериментальній групі стало 10% (n=3) (7% (n=2) хлопців, 3% (n=1) дівчат), а в контрольній групі показник збільшився лише на 4% (n=1).

З метою отримання більш повної картини рівня фізичної підготовленості обстежуваних дітей експериментальної групи додатково були проведені рухові тести, дозволили визначити оцінку таких рухових якостей, як гнучкість і спритність, а також визначити рівень розвитку статичної рівноваги: «човниковий» біг 4x9 м (с), нахил вперед з положення сидячи (см). (Рис. 1.)

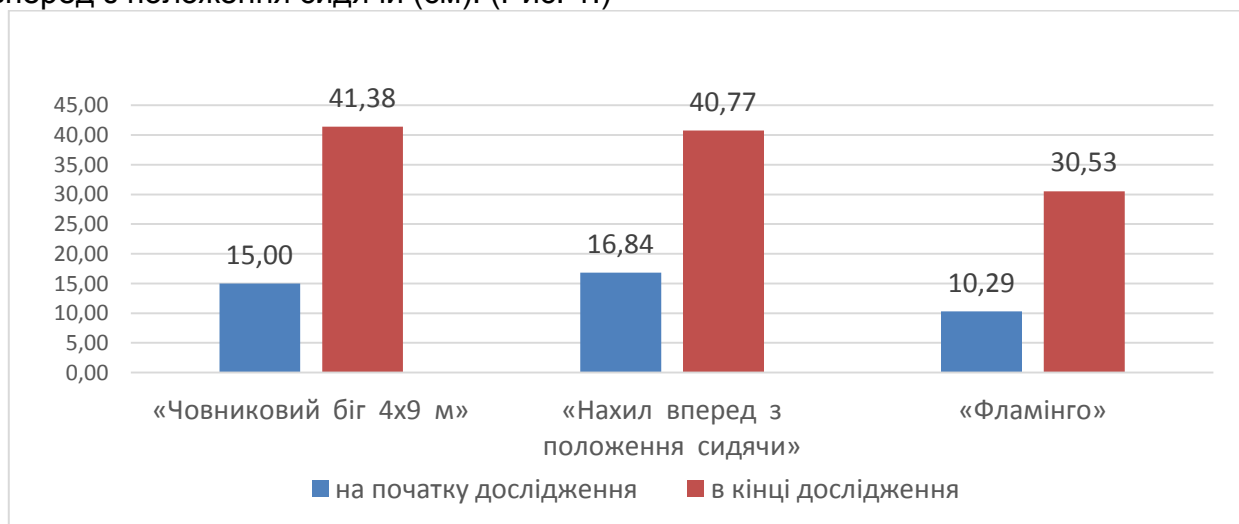


Рис. 1. Показники рухових тестів до та після впровадження методики

Показники тесту «Човниковий біг 4x9 м», що характеризує рівень розвитку координаційних здібностей, свідчать про те, що 26,38% (n=8) дітей експериментальної групи покращили свій вихідний результат (на початку навчального року). В результаті проведеного рухового тесту «Нахил вперед з положення сидячи», що характеризує ступінь рухливості в суглобах хребетного стовпа, кульшових суглобах і еластичність підколінних сухожилів, можна констатувати, що змінилися на краще показники в 23,93% (n=7) учнів молодших класів і залишилися незмінними в 8,59% (n=3) дітей.

Тест «Фламінго», що характеризує рівень розвитку статичної рівноваги показав, що в 20,24% (n=6) молодших школярів відбувся прогрес показника в порівнянні з початком навчального року, а в 11,66% (n=3) він не змінився.

Таким чином, можна стверджувати, що 67,48% (n=20) дітей молодшого шкільного віку протягом навчального року підвищили свою фізичну підготовленість за показниками окремих рухових тестів.

Висновки. Отже, працюючи над дослідженням можемо з упевненістю говорити, що через гру і естафети розкривається перед дітьми світ творчих можливостей особистості, сприяє підвищенню їх мотивації до руху і покращує рівень їх фізичної підготовленості.

Доведено, що методично правильно побудований урок з фізичної культури в новій українській школі із застосуванням ігор, естафет, дає можливість з

ефективністю вирішувати оздоровчі, освітні та виховні завдання з учнями молодших класів.

Список використаної літератури

1. Бібік Н. М. Нова українська школа: порадник для вчителя. К. : ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с.
2. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі: посібник для вчителя. Т. : Підручники і посібники, 2011. 112 с.
3. Круцевіч Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. л-ра, 2011. 224 с.
4. Ламкова О. І. Дорофеева С. В. Рухливі ігри та естафети. 2009. 128 с.
5. Макаренко А. С. Педагогічна поема. Київ: «Радянська школа», 1973.
6. Матвеев А. П. Методика физического воспитания в начальной школе. М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2013. 248 с.
7. Москаленко Н. В., Анастасьєва З. В., Сидорчук Т. В. Ігри та естафети з міжпредметними зв'язками: методичні рекомендації. Вид. 2-ге, доповнене та перекладене українською мовою. Дніпро: ПДАФКіС, 2020. 66 с.
8. Папуша В. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях: навчальний посібник. Т. : Підручники і посібники, 2010. 128 с.
9. Типові освітні програми для закладів загальної середньої освіти 1-2 класи. К.: ТД. ОСВІТА-ЦЕНТР, 2018. 240 с.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Х. : ОВС, 2012. 406 с.

Іваній І. В., Гойденко Є. В.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто методику формування фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих занять. Виявлено чинники, що активізують наукові дослідження, які спрямовані на вирішення проблеми формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Надано аналіз нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться у різних формах шкільного фізичного виховання та систем формування елементів фізичної культури особистості школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства активізує наукові дослідження, які спрямовані на вирішення проблеми формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Реальний стан здоров'я декількох поколінь свідчить про те, що вирішення державного завдання щодо його формування залишається на декларативному рівні. За даними статистичних звітів навчальних закладів Сумської області кількість учнів молодшого шкільного віку які належать до спеціальної медичної грипи, становить 30-35%, середнього шкільного віку аналогічної групи – 60-66 %.

Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаження шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також не сформованість в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я (Аксьонова О.П. [1], Булгаков О.І. [2], Дубогай О.Д. [3], Маковецька Н.В. [5] ТА інші).

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочної та інших форм занять фізичними вправами. На це орієнтують і ряд нормативно-правових документів, в яких регламентуються засоби, форми, зміст та порядок проведення уроків фізичної культури, фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться у різних формах шкільного фізичного виховання (Закони України «Про вищу освіту» (2014 р.), «Про освіту» (2017 р.), «Про фізичну культуру і спорт» (1993 р. зі змінами), Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року (2013 р.), Постанова Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» (2016 р.), Постанова КМУ «Про затвердження Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2024 року» (2021 р.) рівнів та інші).

Однак, як показує практика, на даний час існуючі підходи, які використовуються в процесі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладі, не в змозі не в змозі вирішити в повному обсязі весь комплекс завдань, в тому числі, забезпечення необхідного рівня здоров'я школяра. Більшість учнів не вірять у значущість засобів фізичної культури на стан їхнього здоров'я, фізкультурна активність життя. За науковими даними, практично низького особистої зацікавленості фізичним самовдосконаленням (Іваній І.В. [4], Томенко О.А. [6], Шандригось В.І. [7] та інші).

Одним із напрямків їх вирішення є широке застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в школі та дома протягом робочого дня. Необхідність більш глибокого вивчення цієї форми фізичного виховання школярів обумовлена тим, що фізкультурно-оздоровчі заходи суттєво впливають на здоров'я дітей, усуваючи гіподинамію, забезпечуючи відновлення їх розумової працездатності, знижуючи статичне навантаження на їх опорно-руховий апарат (Кручевич Т.Ю., 2010; Сутула В.О., 2011; Томенко О.А., 2012 та інші). Особливо важливо цю роботу розпочинати у молодшому шкільному, коли закладаються основи їхньої навчальної та фізкультурної діяльності, формуються етапи фізичної культури особистості учня (Аксьонов О.П., 2006; Іваній І.В., 2012 та інші). Недостатня розробленість механізмів залучення молодших школярів до самостійного використання фізичних вправ у різних формах фізкультурно-оздоровчих заходів в урочній та позаурочній роботі, виявлення впливу цієї форми фізичного виховання на формування фізичної культури особистості молодшого школяра і визначимо мету магістерської роботи «Формування фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі фізкультурно-оздоровчих занять».

Мета дослідження: розробити та впровадити в навчально-виховний процес початкової школи системи формування елементів фізичної культури особистості школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

Результати дослідження та їх обговорення. Вирішення завдання формування елементів фізичної культури особистості молодшого школяра можливо шляхом залучення учнів до самостійного виконання фізичних вправ у повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів протягом навчального дня. До таких ми відносимо проведення гімнастики до початку занять, проведення уроків здоров'я та фізкультурних хвилинок і фізкультурних пауз на уроках у початковій школі.

Гімнастика до занять проводиться щодня перед початком уроків з оздоровчою і виховною метою. Такі заняття сприяють регуляції нервової системи, підвищення розумової працездатності учнів, активізують їхню увагу (для швидкого налаштування на продуктивну навчальну діяльність), покращують кровообіг крупних м'язових груп тулуба, що особливо важливо, якщо брати до уваги довготривалі статичні навантаження протягом навчального дня. Гімнастика до занять позитивно впливає

на весь організм, сприяє формуванню правильної постави, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами.

Слід наголосити на тому, що гімнастика до занять і ранкова гігієнічна гімнастика (зарядка, яка проводиться вдома, одразу після сну) - це окремі форми роботи з фізичного виховання школярів, які не можуть взаємозамінюватися. За допомогою ранкової гімнастики людина швидко переходить від розслабленого стану після сну до активної діяльності, змінюється робота всіх її життєво потрібних органів і систем. Комплекс ранкової гімнастики розроблений і запропонований в «Щоденнику зміцнення здоров'я» бажано виконувати разом з батьками кожного ранку, а про самопочуття під час занять відмічати різними кольорами (зелений – із задоволенням, синій – за звичкою, червоний – примусово) у відповідній клітинці щоденника. Гімнастика до занять не повинна витіснити ранкову гігієнічну гімнастику, оздоровче, гігієнічне і виховне значення якої має певне фізіологічне спрямування.

Для підвищення емоційного і фізіологічного впливу вправ гімнастика до занять в умовах навчального дня на організм бажано виконувати її як ритмічну гімнастику під музику, вивчивши комплекс вправ попередньо на уроках фізкультури. Виконання вправ під музику дає змогу дозувати як величину, темп виконання, так і спрямованість фізичного навантаження під час гімнастики до занять, створюючи оптимальні можливості для вироблення у школярів за рахунок спрямованої дії фізичних вправ динамічного стереотипу правильної постави, активізуючи увагу школярів перед наступним розумовим навантаженням.

Гімнастику до занять у початкових класах проводять учителі – класоводи, розпочинаючи заняття за додатковим дзвоником за 20 хв до початку уроків і закінчуючи за 5 хв до початку першого уроку. У теплі дні гімнастику проводять на свіжому повітрі, а в холодні дні і негоду – в приміщенні (в коридорі, залі) з відкритими кватирками.

Комплекс гімнастики до уроків складається з 6 – 8 вправ. На її початку виконується короткочасна ходьба під бадьюру музику, під час якої треба стежити за поставою дітей, щоб вони тримали тулуб рівно, не опускали голови, розпрямляли плечі. Дуже допомагають у формуванні стереотипу правильної постави фізичні вправи гімнастики до занять з мішечком на голові, які підвищує розумову працездатність на початку навчального дня.

Звичайна ходьба змінюється на приставні кроки вперед – назад або вправо – вліво з виконанням вправ для м'язів плечового пояса (розвести руки в сторони, підняти їх вгору та ін.), які сприяють розширенню грудної клітки та формування правильної постави. Наступні вправи добирають для великих м'язів тулуба (нахили вперед і в сторони, присідання, повороти тулуба тощо), які допомагають формувати правильну поставу, підвищують діяльність внутрішніх органів, сприяють доступу кисню до кори головного мозку. Потім проводять вправи для м'язів ніг (відведення ніг у кульшовому суглобі, стрибки), що посилюють діяльність органів кровообігу і дихання. Чергування вправ проводиться за методом розсіяного навантаження.

У комплексі добирати такі вправи, які зручно виконувати у звичайному одязі. Кожну вправу повторюють 8 – 10 разів. Кількість повторень залежить від характеру вправ. Складні за координацією вправи (нахили вперед, присідання) повторюють 6 – 8, а ті, що потребують меншої затрати зусиль (стрибки, махи руками) – 10 разів.

Учитель повинен весь час стежити за правильним виконанням вправ, культурою рухів, своєчасно і вміло давати вказівки. Дуже важливо при цьому звернути увагу на правильність дихання. У кожній вправі певні рухи сприяють вдиханню і видиханню. Наприклад випрямлення тіла, розведення і піднімання рук угору добре поєднується з видихом, і, навпаки, нахил тулуба вперед присідання махи ногою вперед полегшують видихання.

Закінчується виконання гімнастики до уроків спокійною ходьбою (у приміщенні – ходьба на місці) під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук (наприклад підняти руки в сторони, вгору і повільно опустити їх). Такі вправи сприяють швидкому заспокоєнню організму після виконання гімнастичних вправ. Тривалість гімнастики до занять 12 – 15 хвилин.

Головною формою роботи з фізичного виховання є уроки фізичної культури, на яких учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають мінімум потрібних знань, умінь та навичок, що повинно забезпечувати їм належний розвиток, зміцнення здоров'я та участь у суспільно корисній праці. Опановуючи під керівництвом учителя різноманітні рухові дії, діти відчувають, як збільшується їх сила, зростає швидкість і витривалість під час виконання дедалі складніших фізичних вправ.

Але двох уроків фізичної культури, які донедавна були обов'язковими мінімумом у програмі навчання загальноосвітніх шкіл, катастрофічне не вистачає для вирішення всіх зазначених завдань. Нині у багатьох містах України за новими програмами введено додатковий, третій урок фізкультури – урок здоров'я. Метою його повинно бути оздоровлення дитячого організму, сприяння всебічного гармонійному розвитку особистості й фізичному вдосконаленню, поширенню обсягу рухової активності.

Щоб такі уроки були не лише розвивальними, оздоровчими, а й цікавими, вчителю треба враховувати як психоемоційні особливості дітей молодшого шкільного віку, так і їхні фізичні сили і функціональні можливості організму. Оздоровчий ефект уроку значною мірою залежить від раціонального співвідношення різних за інтенсивністю і характером фізичних вправ.

Енергію, потрібну для праці м'язів під час фізичних навантажень забезпечує окиснення органічних речовин. М'язова діяльність завжди супроводжується збільшенням потреби в кисні. Навіть під час невеликої фізичної роботи, вона збільшується в 2–3 рази порівняно зі станом спокою, а під час важкої – в 20–30 разів.

Інколи не має строгої пропорційної між потужністю роботи і об'ємом кисню який вживається під час фізичних навантажень. У деяких випадках великий приріст вживання кисню буває без підсилення роботи і навіть під час її зниження. Це залежить від стереотипу рухових умінь дітей, їхнього фізичного стану, і не рідко визначається залученням до рухової діяльності тих м'язів, які не стосуються безпосередньої роботи; а також посилення діяльності дихальних м'язів і серця.

Таким чином, застосовуючи на уроці фізичної культури нові, ще не знайомі або маловивчені рухливі ігри і фізичні вправи, вчитель повинен пам'ятати про вищу енергетичну цінність їх для організму дитини, а тому про потребу зниження наступного навантаження.

Уроки фізичної культури мають бути побудовані так, щоб вони забезпечували всебічний гармонійний розвиток особистості школяра. Адже фізичне виховання невід'ємне від морального і розумового.

Рухова активність дитини в процесі виконання фізичних вправ позитивно позначається на розвитку її центральної нервової системи, вдосконаленні аналізаторів і розвитку їхньої взаємодії. Поліпшення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я і підвищення загальної працездатності внаслідок фізичного виховання, сприяє поліпшенню розумової працездатності.

Видатний російський фізіолог І.М.Сеченов зазначав, що вся нескінченна різноманітність зовнішніх виявів мозкової діяльності зводиться врешті решт лише до одного - м'язового руху.

Успішність молодших школярів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом (за даними досліджень) підвищується.

Неабияке значення в гармонійному розвитку дітей молодшого шкільного віку мають формування правильної постави й розвиток життєво важливих рухових якостей: спритності, швидкості, витривалості, сили, гнучкості, а також уміння доволіно розслаблювати м'язи – все це досягається засобами фізичної культури під час проведення уроків.

У процесі занять фізичними вправами та рухливим іграм як на уроці, так і в позаурочний час, найбільш фактором контролю за функціональним станом дітей є пульс або частота серцевих скорочень (ЧСС).

У наш час в галузі фізичного виховання для оцінки адекватності впливу фізичних навантажень на організм дітей під час занять вправами за показниками оцінки інтенсивності навантаження застосовується класифікація, які відображає за даними ЧСС п'ять зон ступенів навантаження залежно від спрямованості, об'єму, темпу і ритму виконання рухових вправ, відповідно до її енергозабезпечення.

Навантаження при ЧСС до 130 уд./хв належать до **зони низької інтенсивності**. Зазвичай це змішане пересування (біг в поєднанні з ходьбою), як у рухливих іграх «Заборонений рух», «Совонько», «Потяг» та ін., з біг з малою швидкістю. Якщо такі навантаження не довготривалі, то вони майже не пливають на організм. Лише коли робота триває понад 6 хв, то розвивається і вдосконалюється загальна витривалість організму.

Під час низької інтенсивності зусиль кисневий запас приблизно пропорційний швидкості руху. В цих умовах легені і серце легко справляються з навантаженням і повністю забезпечують організм киснем.

Фізичні навантаження, які викликають збільшення ЧСС у діапазоні 130–160 уд./хв, належить до **зони середньої або помірної інтенсивності**. Вживання кисню під час виконання таких навантажень, складає 40–60% від максимального рівня. Як наслідок, організм пристосовується до стану невеликої втоми, викликаній поступовим збільшенням об'єму роботи, підвищується здатність дитини довше бігати, брати активну участь у рухливих іграх, швидше відновлювати сили після фізичних навантажень.

Застосування на уроці фізичної культури вправ і рухливих ігор помірної інтенсивності сприяє розвитку у молодших школярів як швидкості, так і загальної витривалості організму залежно тривалості рухових дій. Якщо вчитель застосовує ігри, де учні перебувають у безперервному русі від 2 до 5 хвилин, то розвивається швидкісна витривалість, понад 5 хв – загальна витривалість (у таких іграх, як «Мисливці та качки», «Зайці, сторож і Жучка», стрибки через скакалку, що рухається та ін.).

У наслідок довготривалої розумової або фізичної роботи у процесі навчального дня рівень працездатності у школярів поступово знижується, особливо у першокласників. Причиною тому є втома, яка настає через 20–25 хвилин роботи, особливо на третьому – четвертому уроках в середині тижня. Основними ознаками розумового стомлення є зниження уваги погіршення засвоєння навчального матеріалу, збільшення кількості помилок у виконанні завдань, випадків порушення дисциплін (відволікання від навчальної роботи, неспокій, розмови). Поряд з цим зростає і м'язова втома, що призводить до порушення постави – голова нахилиється дедалі нижче і нижче, плечі також опускаються, спина сутулюється, учень лягає грудьми на парту, або перекошує тулуб у бік.

Тривале сидіння за партою спричиняє втому спини, шиї, ніг, призводить до застійних явищ тулуба і суглобі нижніх частин тіла, до зниження функцій органів та систем організму, зокрема до уповільнення кровообігу. Якщо такий стан організму буде часто повторюватися, то через 2 – 3 місяці навчання це призведе до загальної втоми і погіршення стану здоров'я дитини.

Для того, щоб уникнути таких прикрих наслідків, треба застосовувати так званий активний відпочинок, тобто зміну одного виду діяльності на інший у формі фізкультурних хвилинок або фізкультурних пауз. *«Не складно, здається, писав К.Ушинський, - примусити дітей у такт вставати і сідати, повертатися вправо і вліво, підняти руки й опустити їх, вийти як слід з – за лав і знову сісти за них рівно, спритно і без гомону та штовханни: але коли хоча б ці прості прийоми прищеплювалися у наших школах, то допомогли зруйнувати ту важку, сонну атмосферу, яка здебільшого панує у них, і сприяли б не лише зміцненню здоров'я дітей, а й свіжості та жвавості їхнього навчання. Дайте дитині трохи порухатись, і вона знову подарує вам десять хвилин уваги, а якщо їх уміло використати, це дасть вам більше, ніж цілий тиждень напівсонних занять».*

Найкращою формою виконання фізкультурних хвилинок є ритмічна гімнастика, тобто виконання вже відомих фізичних вправ під веселу музику. Дослідженнями багатьох вчених доведено позитивний вплив музики на заняття розумової та емоційної втоми, на виховання відчуттів ритму й поліпшення емоційного самопочуття. Комплекс вправ розучується на уроках фізичної культури, а закріплюється самостійно вдома. Музику краще підбирати зі знайомих мультфільмів, веселу, ритмічну.

Час проведення фізкультурних хвилинок залежить від виду і місця уроку у розкладі, а також від структури компонентів уроків та типу його, стан учнів, сезон року і навчальної чверті. Фізкультурна хвилинка триває 2 – 3 хв, до її комплексу входять 4 – 5 простих, доступних вправ, які не вимагають великого напруження, складної координації і впливають на основні м'язові групи. Кожну вправу повторюють 4 – 6 разів, темп виконання середній. Такі вправи поліпшують кровообіг і дихання, сприяють підвищенню розумової працездатності, позитивно впливають на емоційний стан учнів.

У молодших школярів під час письмових робіт м'язи рук втомлюються від одноманітних динамічних напружень, унаслідок чого порушується стереотип навички правильного письма. Тому на таких уроках доцільно виконувати фізичні вправи для рук і пальців. Крім того, виконуючі письмові роботи, учні довше, ніж звичайно, перебувають у зігнутому положенні. Тому в комплекси фізкультурних хвилинок треба вносити вправи на інтенсивне потягування, випрямлення, на вигинання хребта, на розпрямлення грудної клітки, для зору та ін. Після тривалого сидіння за партою, що спричиняє застійні явища у нижніх кінцівках, ділянках таза та живота рекомендуються вправи для ніг.

Для активізації дихання і діяльності серцево-судинної системи краще застосовувати фізкультурні хвилинки з віршованими вигуками учнів, лічилки, кричали, пісні, речитативи тощо.

Висновки. Аналіз науково – методичної літератури засвідчив, що в сучасних умовах є необхідність розробки технології формування фізичної культури особистості молодшого школяра засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у позаурочний час.

Розроблена система формування елементів фізичної культури особистості молодшого школяра у процесі фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час, яка включає:

- комплекс гімнастики до занять для учнів початкової школи, який виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- систему уроків «здоров'я», спрямованих на оздоровлення організму учнів, сприяння всебічному гармонійному розвитку особистості й фізичному вдосконаленні, поширенню обсягу рухової активності.

Наведено орієнтовний план – конспект уроку здоров'я.

- комплекс фізкультурних хвилинок та фізкультурних пауз як підвищення рівня рухової активності школярів протягом навчального дня.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О. П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.07.00.07 – теорія і методика виховання О.П. Аксьонова. – Тернопіль, 2006. – 20 с.
2. Булгаков О. І. Вплив сучасної системи шкільного фізичного виховання на формування в учнів особистої фізичної культури / О.І. Булгаков // Слобожанський науково – спортивний вісник: [наук. - теор. журн.] – Харків: ХДАФК, 2012. - №4. - С. 132-137.
3. Дубогай О. Д. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. – К.: Вид. дім «Шкіл. світ», 2007. – 112 с.
4. Іваній І. В. Технологія гармонізації фізичного і інтелектуального особистісного розвитку і здоров'я в системі фізичного виховання молодшого школяра: ч. 1. Теоретичне обґрунтування / І.В. Іваній, І.О. Калиниченко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - № 2. – С. 7-11.
5. Маковецька Н. В. Формування фізичної культури і здорового способу життя: теоретичний аспект проблеми / Н.В. Маковецька // Педагогіка, психологіка та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія [за ред. проф. Єрмакова С.С.]. – Харків: ХДАДМ, 2006.-№10.-С. 117-121.
6. Томенко О. А. Теоретико – методологічні основи неспеціальної фізкультурної освіти учнівської молоді: автореф. дис. докт. наук з фіз. вихов. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.А. Томенко. – К., 2012. – 37 с.
7. Шандригось В.І. Організація навчальної роботи вчителя фізичної культури за допомогою комп'ютера / В.І. Шандригось. Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 260 с.

Іваній І. В., Даценко О. І.

СТАН ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ І ЗДОРОВ'Я УЧНІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто стан фізичної підготовленості учнів та шляхи її підвищення. Визначено, що одним з важливих методів профілактики хвороб людини та найважливішими факторами вдосконалення і зміцнення здоров'я є активність людини, засоби спорту та фізичної культури, що в кінцевому результаті підвищує її працездатність та творчу активність. Зазначено, важливість використання засобів фізичної культури та спорту, які своєю чергою є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я.

Постановка проблеми. Одним з важливих методів профілактики хвороб людини та найважливішими факторами вдосконалення і зміцнення здоров'я є активність людини, засоби спорту та фізичної культури, що в кінцевому результаті підвищує її працездатність та творчу активність.

Систематичне впровадження фізичної культури та спорту в життя людини, що не залежить від її віку, це забезпечення старості без хвороб, споживлення оптимізмом, довголіттям та що найважливіше – здоров'ям.

Для попередження хвороб та завчасної старості, зміцнення та збереження нашого здоров'я, необхідно додержуватися здорової, висококультурної поведінки, що заснована на розумінні складних закономірностей, які формують наш стан здоров'я та характер хвороб.

За допомогою фізичної культури та спорту в наш час можна не тільки розвивати та вдосконалювати наше тіло але й лікувати так звані «хвороби

цивілізації». Наша країна має можливість для здійснення широкого комплексу заходів, метою яких є вирішення таких проблем, як: створення нормальних умов праці та побуту; оздоровлення зовнішнього – в тому числі і виробничого – середовища; подальший розвиток охорони здоров'я, та багато інших.

Тобто для нормального життя та активності людині потрібні засоби фізичної культури та спорту, що в свою чергу є важливими методами профілактики хвороб та найважливішими факторами вдосконалення, зміцнення здоров'я.

В Україні також як і у всьому світі охорона здоров'я прагне до розвитку, охорони та зміцненню людського здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, що розвивається с кожним днем і дає людям можливість отримати кваліфіковане безкоштовне лікування, загальнодоступну медицину у будь-якій точці країни, широку мережу лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню (Бакіко І. [1], Бермудес Д. [2], Мазепкіна О. [6]).

Ходьба на свіжому повітрі, фізичні вправи та гімнастика це те що повинно увійти в повсякденність кожного, хто прагне зберегти своє здоров'я, працездатність та прожити повноцінне та радісне життя. Найважливіший фактор що робить організм людини беззахисним при впливі та розвитку різних захворювань – це ніщо інше, як малорухливий спосіб життя. Це дуже виражено ми можемо помітити у «дітей нового покоління». Ожирінням страждає кожна десята дитина (Білик В.Г. [3]. Суценко Л.П. [7]).

У фізичної культури немає чітко вираженого радіусу дії, вона є методом для всебічного розвитку нашого тіла та духу. Іншими словами, якщо охорона здоров'я – це боротьба з наслідками негативних процесів, то фізична культура – це є попередження цих засобів, та допомага що уникнути прояв цих процесів. Здоровий спосіб життя - це невід'ємна складова частина нашого фізичного здоров'я, тільки від нашого свідомого вибору залежить: чи буде людина дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні. Не може бути піддано сумніву і той факт, що погіршення здоров'я молоді – основного та найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести нас до демографічної катастрофи. Для того, щоб діти наступних поколінь могли зростати в здоровій нації, вже зараз необхідне правильне фізичне виховання, а також дотримання здорового способу життя.

Мета дослідження: розкрити фактори стану та підвищення фізичної підготовленості і здоров'я учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. До того моменту, коли дитина буде в змозі скористатися формальним навчанням, і зможе бути наполегливою, передбачуваною, цікавою і жартівливою, вона має навчитися не тільки досягати мети але й вміти достойно програвати. Вона повинна навчитися отримувати задоволення від розумової та фізичної праці.

Світ сучасних дітей захватили технології, комп'ютери та різні гаджети, сучасна дитина швидше розбереться в самому гакрученому гаджеті ніж в будь-якій грі на свіжому повітрі. Разом з ростом різноманітностей гаджетів зменшується і кількість мість для гри на свіжому повітрі у всьому світі. Першою проблемою, яка все більше хвилює як батьків так і педагогів, як, де та коли вони зможуть надати дітям можливість активно та творчо провести вільний час на свіжому повітрі. Але для того, щоб діти могли знати, розуміти та грати в ігри на свіжому повітрі, задачею педагога є розповісти їм про ту чи іншу гру.

Особливості сучасної методики проведення уроків фізичної культури у школі полягають у врахуванні індивідуальних особливостей організму школярів, що дозволяє диференціювати завдання втілити в практику індивідуальний підхід до

учнів. Зокрема, фахівці у галузі фізичного виховання та спорту наголошують, що заняття фізичною культурою в сучасній школі доцільно проводити за індивідуальними програмами, залежно від рівня фізичного розвитку дитини (Захожий В. В. [4]).

Також науковцями рекомендовано впровадження у сучасній школі комплексу заходів, які забезпечують диференціацію та індивідуалізацію фізичного виховання учнів для своєчасного запобігання шкідливих наслідків гіпокінезії. До таких заходів, наприклад, належить здійснення медико-педагогічного контролю за якістю проведення уроків фізичної культури.

Враховуючи нагальну потребу розширення роботи з фізичного виховання в школі за допомогою впровадження позашкільної, позакласної та теоретико-методичної просвітницької роботи педагогів з використання засобів фізичного виховання, на мою думку, потрібна спеціальна підготовка фахівців з питань забезпечення в школі здоров'язберігаючого середовища з метою виховання фізичної культури особистості учнів.

Нині значну увагу у фізичному вихованні дітей та молоді науковці звертають на застосування інноваційних технологій, які сприяють не лише удосконаленню рухових якостей та дотриманню здорового способу життя, але й підвищенню мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Основним засобом розвитку фізичних якостей людини є фізичні вправи. Фізичні вправи становлять собою спеціально організовані рухові дії, які забезпечують виховання, навчання та розвиток усіх форм та функцій організму.

Для фізичного розвитку школярів ми маємо велику кількість позаурочних форм занять фізкультурно-спортивною діяльністю. Найпоширеніші з них:

- гімнастика до уроків, мета якої – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня, загартування організму. Для її проведення потрібне місце. Слід також прагнути, щоб гімнастику робили всі учні;

- фізкультурні хвилинки і паузи для зняття втоми. Для виконання вправ учні виходять із-за парт, ослаблюють комірці та ремінці. Вправи проводять в 1—8 класах на кожному уроці після 20-30-хвилинної роботи протягом 2,5—3 хв. Діти виконують 3—4 вправи з 6—8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи практикують також у групах продовженого дня і вдома з учнями середніх і старших класів протягом 10-15 хв. кожні 50—60 хв. навчальної праці. На таких «хвилинках» доцільно опрацьовувати домашні завдання з фізичної культури;

- позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут. На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Характерною рисою позаурочних форм занять є їх добровільність;

- година здоров'я, яку в багатьох школах проводять щодня після 2-го або 3-го уроку і яка триває 45 хв. Час для неї звільняють за рахунок великої перерви та скорочення всіх уроків на 5 хв. Вправи виконують переважно на свіжому повітрі (учні займаються в спортивній формі). Вчителі можуть виконувати вправи разом з учнями, або з окремою групою;

- масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів. Усе це забезпечує комплексне розв'язання завдань виховання школярів: фізичного, морального, естетичного та ін.

Форми позакласних занять

Фізичне виховання у навчальних закладах проводиться за допомогою різних форм та на протязі усього навчального періоду:

1. Навчальні заняття:

- обов'язкові заняття (практичні, теоретичні, консультації), що передбачаються в навчальних планах по всіх спеціальностях в обсязі трьох годин у тиждень і включаються в навчальний розклад протягом усього періоду навчання понад установлений педагогічний обсяг навчального навантаження;

- консультативно-методичні заняття, спрямовані на створення для школярів методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізкультурою;

- індивідуальні заняття для школярів, що мають слабку фізпідготовку чи відстають в оволодінні навчальним матеріалом, що організуються за особливим розкладом протягом навчального року, канікул.

2. Позашкільні заняття:

- фізичні вправи в режимі навчального дня (малі форми самостійних занять у виді комплексів «хвилина бадьорості» і подібних);

- заняття в секціях, неформальних групах і клубах по фізичних інтересах;

- масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи.

Коли говорять про масовість фізкультурної, спортивної, туристичної праці мають на увазі кількість школярів, залучених до занять. По формі організації занять фізичними вправами виділяють:

– масові заходи – із залученням відразу великої кількості учасників, наприклад, масові ігри, змагання, різні розваги.

– секційні і гуртові заняття, що охоплюють обмежену кількість школярів, окремі групи.

– індивідуальні заняття.

Автором розроблено методику формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами, що охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-змістовий, фізичний компоненти, етапи й форми навчання, організаційно-педагогічні умови

До позакласних занять можемо віднести всі форми колективних і індивідуальних занять, що проводяться до початку уроків, в режимі шкільного дня і по закінченню уроків, включаючи заняття в позакласних закладах. Вони можуть проводитися учнями самостійно або під керівництвом вчителів або інструкторів.

Для занять фізичними вправами по за межами школи характерною є спортивна спрямованість. Якщо заняття фізичними вправами під час навчання можуть об'єднувати переважно учнів одного класу, то позакласні заняття в свою чергу можуть об'єднувати дітей різних класів та різного віку.

У процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін паралельно вивчається і частина форм позакласних занять зокрема: робота секцій, гуртків, індивідуальні заняття, змагання та ін.

Однією із «пружин розвитку людини» є конкуренція, змагання, боротьба за існування, як і життя, вічні. Змагання сильне гласністю, об'єктивним порівнянням підсумків. Воно згуртовує та організовує колектив, спрямовує його на досягнення спільної мети, навчає пермагати та програвати в команді. У його результатах, як у фокусі, відображається вся багатогранність та динамічність життя школи. Змагання стає метою для розвитку тим хто відстає, та надає можливість налаштувати себе на нові успіхи.

У шкільній практиці використовують різноманітні види для змагання школярів, які відповідають їхнім віковим особливостям та здібностям у процесі виконання ними трудових і творчих завдань. Розповсюдженими є такі форми змагань: олімпіади, конкурси, фестивалі, виставки образотворчого мистецтва, огляди художньої самодіяльності, виставки технічної творчості, шкільні спартакіади, вікторини та ін. Під час проведення цих змагань виявляються і розвиваються інтереси й творчі

здібностідітей, розширюються їхні знання і кругозір, активізується пізнавальна та інші види корисної діяльності.

У межах курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі обов'язкове використання змагальних форм занять, яке передусім підпорядковане логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Приймаючи участь у змаганнях, школярі збагачують себе новими враженнями, глибше пізнають свої бажання і своїх товаришів, зазнають радості перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу не тільки усвідомити важливість занять фізичними вправами, але й надихає до продовження чи початку фізичними вправами і спортом взагалі.

Об'єднують усі форми фізичного виховання – спільна мета та завдання, що стоять перед ними. Кожна з них, на ряду з загальним вирішує і специфічні завдання при цьому спираючись на загальні завдання. Саме тому для оптимального розв'язання всіх завдань, що стоять перед фізичним вихованням варто також практикувати різноманітні форми занять за допомогою впровадження фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня, різноманітних змагань, широкого залучення учнів до занять спортивних секцій і гуртків, популяризації додаткових факультативних занять, відродження масових спортивно-художніх свят і днів здоров'я, конкурсів, намагтися створювати для цього необхідні умови.

Особливу увагу в позаурочних заняттях інструктори повинні звертати на реалізацію школярами в повсякденному житті знань, умінь і навичок, які вони набули на уроках.

Характеристика різних форм фізичного виховання в позаурочний час, що надається далі, не рекомендується розглядати як обов'язкову до виконання, а лише як можливість використати ті форми, які за конкретних умов дадуть найвищий ефект у вашій окремій школі.

Фізичне виховання протягом шкільного навчального дня організовується, переважно, у складі класу під керівництвом класного керівника, за допомогою інструкторів старшокласників, та під методичним керівництвом учителя фізичної культури. Семінарські заняття поділяються на підготовчу (просемінарські), власне семінарські заняття (9–12 клас), між предметні семінари-конференції. Розрізняють такі види власне семінарських занять:

- розгорнута бесіда;
- доповідь;
- диспут.

Факультативні заняття. Ця форма організації навчання предстає перед нами, як з'єднуюча лінія між уроками та позакласними заняттями (7–9 кл.), і сходінка від засвоєння предмета до вивчення науки, засіб за допомогою якого ми можемо ознайомити учнів з методами наукового дослідження (10-12 кл.).

За освітніми завданнями існують такі види факультативів:

1. з поглибленого вивчення навчальних предметів;
2. з вивчення додаткових дисциплін;
3. з вивчення додаткової дисципліни із здобуттям спеціальності;
4. міжпредметні.

Висновки. Таким чином суттєві зміни, що відбуваються в усьому світі та мають свій вплив на кожную із сфер життєдіяльності суспільства. До списку основних завдань сучасного суспільства відноситься виховання здорового покоління з гармонійно розвинутим духовним світом людини. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука

життєстійкості і прогресу суспільства. На жаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей.

До учнів треба донести той факт, що за допомогою виконання фізичних вправ вони зможуть не тільки укріпити здоров'я але й поліпшити фізичний розвиток і підготовленість, лише в тому випадку якщо вони будуть виконувати деякі важливі методичні правила (системність, поступовість, індивідуальність), саме за цим принципом їхній фізичний та духовний стан зможе не тільки прийти в норму але й поліпшитися.

Список використаної літератури

1. Бакіко І. Профілактика шкідливих звичок у підлітків засобами фізичної культури і спорту / І. Бакіко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2008. - №3-4. – С.28-30.

2. Бермудес Д. Використання ритмічної гімнастики в системі підготовки вчителів фізичної культури / Д. Бермудес // Молода спортивна наука України. - Львів: НВФ «Українські технології», 2007. - Вип. 11. - Т.№5. - С. 27-35.

3. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г. Білик, С.А. Ігнатенко, К.В. Палієнко, В.В. Солнцева, С.В. Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – с. 431-434. – (Серія Педагогічні науки).

4. Захожий В. В. Методика формування готовності старшокласників до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). Луцьк, 2011. Ст - 20.

5. «Концепція фізичного виховання дітей і підлітків. // Фізична культура: виховання, освіта, тренування». - 1996. - № 1. - С.5-10.

6. Мазепкіна О. Негативні явища у дитячому та молодіжному середовищі / О. Мазепкіна // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 182-184.

7. Сущенко Л. П. Мета та завдання фізичного виховання в світі цивілізованих підходів: навч. посіб. / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2002. – 81 с.

Іваній І. В., Марченко Р. І.

ЗАЛУЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті виявлено сутність здоров'язберігаючих технологій у формуванні культури здоров'я учнівської молоді. Розглянуто культуру, як соціальний феномен, що в своєму розвитку нерозривно пов'язана з педагогічною теорією і практикою зверненою до людини. Доведено про необхідність формування культури здоров'я старшокласників, яка зумовлена зростанням вимог суспільства до організації здоров'язберігаючої освіти та недостатністю теоретико-методичного, організаційного і практично-прикладного забезпечення системи професійної підготовки майбутніх учителів до професійної здоров'язбережувальної діяльності.

Постановка проблеми. Культура здоров'я, як соціальний феномен в своєму розвитку нерозривно пов'язана з педагогічною теорією і практикою зверненою до людини. У педагогічних ідеях ХХ століття була яскраво виражена думка про необхідність збереження здоров'я учнів шкіл, вивчення ними власного організму, формування вчителями здорового способу життя дітей, розвитку їх фізичної культури (В. М. Бехтерєв, П. Ф. Каптерєв, П. Ф. Лесгафт та інші). Серед значної кількості методологічних підходів саме культурологічний підхід до освіти (А. М. Юшко, В. П.

Горащук, В. С. Петренко, І. А. Веселкова, М. С. Каган, Ю. А. Комаров та інші) в якості основної мети освіти розглядає залучення людини до культурних цінностей, її культурну ідентифікацію, де головним результатом і показником якості освіти постає феномен культурної людини, яка включає і культуру здоров'я: «культуру харчування, культуру руху і культуру емоцій». Вирішення проблеми здоров'я школярів потребує пильної уваги спільноти: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності належить освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язбережувальним. Багатство й глибина особистості учня, який володіє високим рівнем культури здоров'я, визначається тим, що він може, використовуючи сучасні прийоми, засоби, оздоровчі технології, розробити дієву індивідуальну оздоровчу систему.

Сучасні наукові дослідження характеризуються зростанням інтересу до теоретичного обґрунтування і практичної підготовки учнів до здоров'яспрямованого навчання. Проте аналіз літератури засвідчив, що питання залучення здоров'язберігаючих технологій у формуванні культури здоров'я старшокласників не набуло достатньої розробки. В якості одного з головних завдань підготовки учнів старшого шкільного віку повинно займати формування культури здоров'я. Необхідність формування культури здоров'я старшокласників зумовлена зростанням вимог суспільства до організації здоров'язберігаючої освіти та недостатністю теоретико-методичного, організаційного і практично-прикладного забезпечення системи професійної підготовки майбутніх учителів до професійної здоров'язбережувальної діяльності

Мета дослідження: Сформувати повноцінне розуміння культури здоров'я у старшокласників із залученням здоров'язберігаючих технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. *Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я»* - це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеvu належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати.

Ціннісне ставлення до свого психічного «Я» передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді культури пізнання власного внутрішнього світу — думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню у неї реалістичної Я-концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності.

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому ставленні до інших людей; позиції активного суб'єкта громадянського суспільства, який може впливати на долю країни.

Характер ціннісного ставлення особистості до себе істотно змінюється з віком. У молодшому шкільному віці розвивається рефлексія, формується вміння оцінювати себе як предмет змін. У підлітковому віці формується прагнення до самоствердження, з'являється хворобливе переживання неуспіху, зростає роль самооцінки в регуляції поведінки. У юнацькому віці актуалізується потреба у

самовизначенні, оцінці своїх здібностей і можливостей; виникає процес визначення сенсу життя в ньому.

У своїх працях видатний педагог В. О. Сухомлинський писав, що досвід переконує в тому, що приблизно у 85% усіх невстигаючих учнів головна причина відставання в навчанні – поганий стан здоров'я, якість нездужання або захворювання, найчастіше зовсім непомітне і таке, що можна вилікувати тільки спільними зусиллями батьків, лікарів та вчителів. На думку великого педагога, школа та вчитель, зокрема, повинні брати активну участь у збереженні здоров'я учнів. Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність з урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Чому ми звертаємось сьогодні до теми здоров'язбереження у школі? Тому що здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я (Бабенко В.Л. [1], Гримблат С.О. [2], Куртова Г.Ю. [5], Маджуга А.Г. [6], Міхеєнко О.І., Лянной Ю.О. [7], Поташнюк І.В. [8]).

Початок ХХІ століття характеризується для України поглибленням демографічної кризи, зниженням тривалості життя, підвищенням рівня захворюваності населення. Проблеми зі здоров'ям, які виникають у дітей, недостатній рівень знань щодо фізичної, психічної і соціальної сфер здоров'я накладають негативний відбиток на їхнє подальше життя. Єдиним способом розв'язання цієї проблеми є кардинальна зміна поглядів на причини і наслідки нездоров'я, надання дітям знань щодо сфер здоров'я, виховання в них культури здорового способу життя. Тому пріоритетним напрямом діяльності навчальних закладів є здоров'язбережувальна спрямованість освітнього процесу, що забезпечує належні умови для повноцінного розвитку молоді, виховання здорового покоління (Долинський Б.Т. [3], Єжова О.О. [4]).

Вибір здоров'язбережувальних технологій залежить від мети діяльності закладу освіти, пріоритетних навчально-виховних завдань, стану здоров'я вихованців, їх інтересів та уподобань, врахування спрямованості засобів оздоровлення на вдосконалення основних показників фізичного розвитку дітей; наявного кадрового потенціалу (актуальним є питання психологічної готовності вчителів до перебудови власної професійної діяльності, впровадження інноваційних технологій, самовдосконалення, рівень усвідомлення відповідальності за власне здоров'я та здоров'я своїх вихованців); матеріально-технічного забезпечення; екологічних факторів; наявного рівня співпраці з батьками учнів, усвідомлення ними значущості цілеспрямованої роботи із збереження та зміцнення здоров'я учнів; можливостей ефективно здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій.

З метою перевірки ефективності процесу формування культури здоров'я старшокласників із залученням здоров'язбережувальних технологій, відповідно до мети і завдань дослідження, нами був проведений педагогічний експеримент, в основу якого лягли методики: тест для визначення рівня знань про здоров'я (Язловецький В. С.), анкета «Ваше ставлення до здоров'я» (Башавець Н. А.), тест «Стан вашої нервової системи» (К. Лібельт). Експериментальне дослідження

особливостей залучення здоров'язберігаючих технологій до формування культури здоров'я старшокласників проводилося на базі ЗОШ I-III ступенів № 15.

1) *Тест для визначення рівня знань про здоров'я* (Язловецький В. С.)

Мета: визначити рівень знань старшокласників про здоров'я людини.

Інструкція: «Будь ласка, на кожне із 20 запитань тесту, оберіть запропонований (і) варіант(и), які, на вашу думку, містять найбільш повну і точну відповідь.

Інструментарій: лист з опитувальником, олівець, годинник.

Опрацювання результатів.

Таблиця 1

Результати визначення рівня знань про здоров'я старшокласників, (%)

Кількість Досліджуваних	Вірно, %	Частково вірно, %	Невірно, %
20 чол.	35,0	40,0	25,0

Як показують результати досліджень, на більшість питань, учні відповіли «частково вірно» (40,0%). Досить великим залишається відсоток відповідей «невірно» (25,0%). Найбільш складними виявилися питання добової норми рухового режиму, фізичних вправ аеробної спрямованості, тривалості сну, як фізіологічної потреби, які потребують доопрацювання.

2) *Анкета «Ваше ставлення до здоров'я»* (Башавець Н. А.)

Мета: визначити рівень сформованості культури здоров'я у старшокласників.

Інструкція: «Будь ласка, на кожне із 27 запитань анкети, оберіть лише одну із запропонованих відповідей, яка, на вашу думку, містить найбільш повну і точну відповідь.

Інструментарій: лист з опитувальником, олівець, годинник.

Опрацювання результатів.

Таблиця 2

Результати дослідження сформованості культури здоров'я у старшокласників, (%)

Кількість досліджуваних	Так	Іноді	Дуже рідко	Ні
20чол.	25,4	50,0	11,5	13,1

Як видно з таблиці, хоча відповіді «так» мають досить високий показник (25,4%), найбільший відсоток становлять відповіді «іноді» (50,0%). Частіше за все, учні відмічали нерегулярність виконання ранкової гігієнічної гімнастики, невчасне і неповноцінне харчування, невпевненість, поверхове ставлення до компоненту здоров'язбереження, як значущого.

3) *Тест «Стан вашої нервової системи»* (за К. Лібельтом)

Мета: визначити особливості стану нервової системи старшокласників

Інструкція: «Будь ласка, на кожне із 18 запитань оберіть одну із чотирьох запропонованих варіантів відповіді, яка, на вашу думку, є найбільш точною. Обведіть одну із чотирьох цифр у графах таблиці навпроти кожного запитання, відмічаючи відповідь.

Інструментарій: лист з опитувальником, олівець, годинник.

Опрацювання результатів

Таблиця 3

Результати дослідження стану нервової системи старшокласників, (%)

Кількість досліджуваних	Ні	Не часто	Так	Дуже часто
20 чол.	31,1	57,8	6,7	4,4

Як видно з таблиці, досить високим є показник нестабільності нервової системи учнів (57,8%). Частіше за все, учні відмічали відчуття занепокоєння, роздратованості, нерегулярність роботи ендокринної системи (часті потовиділення) та зниження концентрації уваги.

Знання і застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Учителі фізичної культури в тісному взаємозв'язку з іншими вчителями, учнями, класними керівниками, батьками, медичними працівниками, практичними психологами, соціальними педагогами та соціальними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, спроможні створити здоров'язберігаюче освітнє середовище.

Підґрунтям формування культури здоров'я старшокласників із залученням здоров'язбережувальних технологій стала навчальна дисципліна «Фізична культура» для 10 класів. Ми керувалися тим, що зазначений процес можна успішно проводити за рахунок органічного сполучення двох компонентів: базового (нормативного), що пов'язаний з розвитком фізичних якостей учнів, та елективного (вибіркового) компоненту, що передбачає можливість спрямування дисципліни «Фізична культура» на залучення здоров'язбережувальних технологій.

Проведений нами аналіз навчальної програми з фізичної культури для учнів 10 класів, дозволив зробити висновок про те, що і в її змісті недостатньо навчальних тем, що формують культуру здоров'я засобами здоров'язберігаючих технологій; відсутні практичні оздоровчо-рекреативні, оздоровчо-реабілітаційні підходи до впливу фізичних вправ на організм учнів; не застосовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі методики й системи, нетрадиційні форми й методи оздоровлення. Зміст практичних занять із дисципліни групується за видами фізичних вправ: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика, туризм тощо, і має переважно тренувальну спрямованість, ніж формування культури здоров'я особистості. Учні з низьким рівнем фізичної підготовленості, функціональні можливості яких знаходяться на низькій межі норми, зовсім не виконують нормативних вимог державного тестування з програми. Учні, які належать до спеціальної медичної групи, також зазнають певних труднощів під час занять, особливо у процесі виконання контрольних нормативів, оскільки мають різні вади в стані здоров'я.

Засвоєння здоров'язберігаючих знань у процесі фізичного виховання повинно відбуватися не тільки в процесі навчальних занять, а й в позанавчальній діяльності старшокласників. Важлива роль у цьому випадку приділяється самоосвіті як індивідуальній формі організації засвоєння знань, умінь і навичок. Навички самоосвіти формуються на основі досвіду під впливом свідомого вивчення тієї чи іншої науки, вони є істотним доповненням до будь-якого навчального процесу й обов'язковою умовою досягнення його освітньої мети. Робота вчителя фізичної культури повинна бути спрямована на оволодіння учнями старших класів:

- 1) доступними методиками підвищення працездатності;
- 2) основами методики самомасажу;
- 3) методикою оцінки й корекції постави та тілобудови;
- 4) методами самоконтролю стану здоров'я і фізичного розвитку;
- 5) методами самоконтролю за функціональним станом організму;
- 6) методами регулювання психоемоційного стану під час занять фізичними вправами.

Теоретичні питання з формування культури здоров'я старшокласників можуть висвітлюватися у вигляді індивідуальних консультацій і бесід, у формі самостійних завдань для учнів, включаючи підготовку рефератів.

Отже, теоретичний аналіз змісту навчальної програми показує, що вона має достатній резерв можливостей для включення блоку тем оздоровчого напрямку, адже

саме в процесі їхнього освоєння формується світогляд учнів, відбувається зміна у свідомості особистості.

З цією метою було визначено оптимальний зміст навчального матеріалу, направлено на формування культури здоров'я старшокласників із залученням здоров'язберігаючих технологій.

Упровадження здоров'язбережувальних технологій потребує від учителя фізичної культури, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації та способи її надання, урахувати інтелектуальні й фізіологічні особливості учнів, намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Здоров'язбережувальні технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності, групової та парної форм роботи, проведення ігор та ігрових ситуацій, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать умінню поважати думки інших, висловлювати власні думки. На уроках фізичної культури треба створювати середовище доброзичливості, позитивного емоційного налаштування. Слід пам'ятати, що психологічний стан і психологічне здоров'я впливає і на фізичне здоров'я учнів.

Висновки. Проаналізовано досвід використання технологій, виявлено умови ефективного впровадження нових технологій в навчальний процес.

Експериментально досліджено особливості залучення здоров'язберігаючих технологій у формуванні культури здоров'я старшокласників. Серед більшої частини досліджуваних рівень здоров'язберігаючого компоненту є середнім і низьким. У формуванні культури здоров'я старшокласників прослідковується залежність відношення учнів до регулярності виконання фізичних вправ, вчасного і повноцінного харчування, уміння розподіляти фізичне і розумове навантаження від значущості здоров'язберігаючого компоненту у формуванні культури здоров'я.

Складено методичку впливу здоров'язберігаючих технологій на формування культури здоров'я старшокласників, як варіативну частину використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Бабенко В. Л. Досвід роботи школи по впровадженню програми «Молодь за здоров'я» // Безпека життєдіяльності. – 2005. – № 7. – С. 66-67.
2. Гримблат С. О. Здоровьясберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С. О. Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. – 184 с.
3. Долинський Б. Т. Здоров'язберігаюча діяльність учителя початкової школи: [навчальний посібник] / Долинський Борис Тимофійович. – Одеса : вид-во вид. М. П. Черкасов, 2010. – 187 с.
4. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми: Університетська книга, 2010. – 127 с.
5. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. — 2008. — Вип. 55. — С. 168-170.
6. Маджуга А. Г. Здоровьясберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности / А. Г. Маджуга // Alma mater. – 2005. – № 2. – М.: Изд-во РУДН. – С. 59-60.
7. Міхеєнко О. І., Лянной Ю. О. Формування здорового способу життя як комплексна проблема // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали ІІ обласної науково-практ. конф. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2005. – С. 112–119.
8. Поташнюк І. В. Професійно-валеологічна підготовка майбутніх біологів: дис. ... канд. пед. наук : спец. 13. 00. 04 / Поташнюк Ірина Валентинівна. – Луцьк, 2001. – 237 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто особливості методики розвитку витривалості під час проведення спортивно-масової роботи серед підлітків за місцем проживання, описано організаційно-методичні умови проведення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи. Надано результати дослідження рівня розвитку фізичних якостей серед підлітків при проведенні експерименту.

Постановка проблеми. Однією з першочергових проблем нашого життя, коли час ставить високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини, є проблема здоров'я нації. Надзвичайну роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання і спорт. Всебічний розвиток рухових здібностей людей, професійно-прикладна і фізична підготовка стає необхідною умовою ефективності у трудовій діяльності.

Сьогодні необхідно вдосконалювати традиційні й упроваджувати нові форми і методи проведення спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи, виходячи з об'єктивного та раціонального мислення суспільства про засоби та чинні дії фізичного виховання і спорту [3].

Фізична культура й спорт є невід'ємною частиною національної історії й культури народу, сприяє гармонійному розвитку особистості, досягненню довголіття, твердженню здорового способу життя.

Саме на цю галузь держава поклала рішення проблем соціального комплексу нерозривно пов'язаного зі станом і зміцненням здоров'я дітей та підлітків [2].

На сьогоднішній день існує, принаймні, три сфери організації фізичної культури: масова фізична культура, спорт вищих досягнень і фізичне виховання в системі освіти. Названі напрямки тісно взаємозалежні й у сукупності утворюють національну систему фізичного виховання, ефективність якої, насамперед, обумовлюється масовістю [4].

У визначенні поняття «спортивна-масова робота» більшість фахівців сходяться на тому, що це використання засобів фізичної культури з метою підвищення масовості спортивних заходів непрофесійного рівня для зростання майстерності їх учасників через участь у змаганнях [1].

До спортивно-масової роботи відносять:

1. Види секцій: обраного виду спорту; спеціальної фізичної підготовки.
2. Види спортивних змагань: в межах організації; поза межами організації.
3. Види спортивних свят: олімпіади, ігрові свята, марафони, тематичні спортивні заходи, зустрічі, зльоти, конференції.
4. Види спортивного туризму: пішого, велосипедного, лижного, водного, гірського.
5. Комплексні види: спортивні табори, туристичні табори, спортивні клуби, туристичні клуби [7].

Фізичне виховання дітей за місцем проживання буде ефективним при наступних умовах:

1. Єдина система управління позаурочною фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою роботою в мікрорайоні – створення громадської ради по фізичній культурі і спорту при головній ролі загальноосвітньої школи.

2. Активна участь спортивних організацій, місцевої влади в організації спортивно-масової роботи з дітьми.

3. Підбір кваліфікованих спорторганізаторів.

4. Створення єдиного спортивного колективу дітей в мікрорайоні (спортивного клубу).

5. Організація і проведення виховних, фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів при широкому залученню місцевих органів влади; агітаційна робота з фізичної культури та спорту.

6. Встановлення систематичного лікарського та педагогічного контролю за учасниками клубу [3].

Підлітковий вік – це дуже особливий період у формуванні організму. Це вік стрімких фізіологічних та психологічних змін. Саме в цьому віці дитина починає серйозно задумуватися над своїм майбутнім. Дуже важливо зуміти допомогти їй обрати правильний життєвий шлях: вести здоровий спосіб життя, займатися спортом, не вживати спиртні напої, тютюнові вироби та наркотики. Головним завданням спортивних організаторів за місцем проживання є: пропаганда здорового способу життя серед населення, в тому числі, особливу увагу приділяючи, підліткам.

Витривалість – це здатність людини долати втому у процесі рухової діяльності. В залежності від об'єму м'язових груп, що беруть участь у роботі умовно розрізняють 2 види фізичної втоми, а отже витривалості [1]:

1. Локальна – до роботи залучено лише третина загального об'єму скелетних м'язів.

2. Глобальна – працює одночасно більше двох третин скелетних м'язів.

Також виділяють такі види витривалості, як загальна та спеціальна.

Загальна витривалість – здатність людини якомога довше виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності, яка вимагає функціонування переважної більшості скелетних м'язів. Загальна витривалість є необхідною передумовою високого рівня розвитку інших видів витривалості [6].

Завдання з розвитку витривалості:

1. У дітей шкільного віку полягає в створенні умов для підвищення загальної аеробної витривалості на основі різних видів рухової діяльності, передбачених для освоєння в програмах фізичного виховання.

2. Додаткові завдання з розвитку швидкісної, силової і координаційно-рухової витривалості, вирішують питання різнобічного і гармонійного розвитку рухових здібностей.

3. Завдання які впливають з потреби досягнення максимально високого рівня тих видів і типів витривалості, які грають важливу роль у видах спорту, обраних у якості предмета у видах спортивної спеціалізації [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що на сьогодні накопичений великий досвід стосовно проблеми організації спортивно-масової роботи зі школярами. Так, Сергієнко В.М. та Полтавцева Т.І. займалися проблемою організації спортивно-масової роботи за місцем проживання. Щерба М.Ю. та Товт О.А. працювали над проблемою розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку. Проте, особливості методики розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку під час проведення спортивно-масової роботи є малодослідженими.

Мета дослідження: дослідити особливості організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи серед підлітків за місцем проживання.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати та проаналізувати наукову літературу з даного дослідження.

2. Визначити організаційні та методичні умови з проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед підлітків за місцем проживання.

3. Дослідити розвиток витривалості підлітків при проведенні фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури.
2. Педагогічні методи (спостереження, експеримент, тестування).
3. Методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальне дослідження проводилося на території Чупахівської об'єднаної територіальної громади, Охтирського району, Сумської області в період з квітня по липень 2021 року. У ході експерименту було організовано дві групи підлітків: експериментальна та контрольна. Учні були розподілені приблизно за однаковими показниками фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

До експериментальної групи були відібрані 12 підлітків, які займалися на заняттях за допомогою методики, розробленої нами заздалегідь. Учні контрольної групи займалися в кількості 12 учасників на заняттях по стандартній методиці спортивного організатора. Тренування проводилися 4 рази на тиждень (понеділок, середа, четвер, субота).

Рівень розвитку витривалості серед дітей середнього шкільного віку ми визначали за допомогою двох тестів: біг на 3000 і 2000 м (хлопці та дівчата відповідно) та тесту Купера.

Перші тестування ми провели на початку педагогічного експерименту і отримали наступні результати (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку до експерименту

Біг	Контрольна група	Експериментальна група
Хлопці 3000м	14,30	14,35
Дівчата 2000м	11,38	11,40
Хлопці біг 12хв	2,560	2,580
Дівчата біг 12хв	1,950	1,980

В таблиці 1 подані результати тестів на витривалість (біг на 3000м та біг протягом 12хв.) контрольної та експериментальної груп до початку експерименту. Показники обох груп відповідають нижче середньому рівню розвитку витривалості дітей даного вікового періоду.

Результати тестування продемонстрували нам недостатній розвиток витривалості дітей середнього шкільного віку обох груп. Тому, нашим завданням було у ході проведення фізкультурно-оздоровчої роботи впровадити авторську методику, яка включала в себе комплекс різноманітних вправ, і спостерігати за учнями та змінами результатів розвитку їх фізичних якостей. Діти контрольної групи працювали на тренувальних заняттях за стандартною методикою, а учні експериментальної групи працювали за розробленою нами методикою. Велику увагу потрібно було звернути на те, як учні будуть сприймати нові вправи та як вони будуть справлятися із їх правильним виконанням.

Тренувальні заняття дітей відбувалися протягом 4 разів на тиждень.

Кожне тренувальне заняття розпочиналося з розминки. Особливістю розминки у експериментальній групі було те, що вона проходила під музичний супровід із залученням учнів до показу вправи під наглядом спортивного організатора. На кожному занятті велика увага приділялася розвитку загальної витривалості. Під час заключної частини тренувального заняття обов'язково проводилися вправи на відновлення та розтягнення.

Для розвитку витривалості у експериментальній групі нами використовувалися наступні засоби:

1. **Перемінний біг (фартлек).** Різновид бігових тренувань, коли учні долають дистанцію у різному темпі. Один раз у швидкому темпі, один в повільному. Так 8-10 разів. Особливістю було те, що під час відпочинку між основними робочими відрізками діти не просто стояли і відпочивали, а долали ту дистанції у помірному для них темпі.

2. **Біг на гору.** Різновид бігових вправ, коли вихованці долають окрему дистанцію не по рівній місцевості, а під гору.

3. **Тривалий біг по пагорбистій місцевості.** Цей вид тренувань відрізнявся від звичайного кросу тим, що учні мали бігти довгу дистанцію не по рівній місцевості, а по змішаній: рівнини та пагорби.

4. **Прогресивний біг.** Безперервний біг з постійною наростаючою швидкістю.

В процесі дослідження нами був запропонований наступний тижневий цикл тренувальних занять:

Понеділок: розминка під музичний супровід (15хв), перемінний біг (40-50хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв).

Середа: розминка під музичний супровід (15хв), прогресивний біг (30хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв).

Четвер: розминка під музичний супровід (15хв), тривалий біг по пагорбистій місцевості (50хв), вправи на відновлення та розтягнення (25хв). Відбувалася зміна: одне тренування звичайний крос, на наступному тижні – крос по пагорбистій місцевості.

Субота: розминка під музичний супровід (15хв), біг на гору (40хв), загально-розвивальні вправи (20хв), вправи на розтягнення та відновлення.

Після впровадження нашої методики ми спостерігали що, у більшості дітей виникали труднощі з виконанням запропонованих вправ, бо діти просто стикнулися з чимось незнайомим та новим для них. Але вже на наступному тижні нові вправи вони виконували правильно та з великим задоволенням.

Весь час дослідження діти експериментальної групи займалися за авторською методикою, з новими вправами і підходами до заняття, діти контрольної групи працювали за стандартною методикою.

По закінченню педагогічного експерименту, нами було проведено друге тестування і ми отримали наступні результати (таблиця 2).

Таблиця 2

Показники рівня розвитку витривалості у дітей середнього шкільного віку після експерименту

Біг	Контрольна група	Експериментальна група
Хлопці 3000м	14,10	13,55
Дівчата 2000м	11,26	11,05
Хлопці біг 12хв	2,700	2,740
Дівчата біг 12хв	2,050	2.140

В таблиці 2 подані результати тестів на витривалість (біг на 3000м та біг протягом 12 хв.) контрольної та експериментальної групи після проведення експерименту.

Після опрацювання отриманих даних та порівняння їх з попередніми, було встановлено, що рівень витривалості дітей був покращений за всіма показниками. Результати показників витривалості покращилися у обох дослідницьких груп, адже відбувалася робота в них одночасно, але за різними методиками. Проте, якщо порівнювати приріст показників двох груп, то результати експериментальної групи були кращі, ніж у контрольної, а це говорить про те, що запропонована нами

методика має більш дієвий результат і її можна впроваджувати в тренувальні заняття під час проведення спортивно-масової роботи за місцем проживання.

Висновки. Дослідивши дану проблему і провівши педагогічний експеримент, було встановлено, що під час проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання, використовувалися застарілі методи та засоби розвитку витривалості дітей середнього шкільного віку. Після впровадження авторської методики, ми спостерігали приріст показників рівня розвитку витривалості, особливо в учнів експериментальної групи. Тому, можна сказати, що використання даної методики позитивно впливає на розвиток витривалості дітей середнього шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : підручник. Харків: ОВС, 2011. 112 с.
2. Куроченко І.О. Фізична культура і спорт. Київ, 2010. 1184 с.
3. Сергієнко В.М., Полтавцева Т.І. Технології організації спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи: навчальний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура»: 2-е вид. перероб. і доп. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 164с.
4. Скворцова С.С., Жуков В.Л., Рибалко П.Ф. Пропаганда спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи в Україні. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення*: матеріали ХІХ Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених, (Суми, 23-24 травня 2019 р.). Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. Т.1. С. 202-207.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз.. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т.1. Методика фізичного виховання різних груп населення. 382 с.
6. Товт В. А., Дуло О.А., Щерба М.Ю. Основи теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Ужгород: ПП «Графіка», 2010. С. 86-90.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навчальна книга. Тернопіль, 2008. 272 с.

Ишухин В. Ф., Гаврилова Е. С.

МОНИТОРИНГ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 3-4 КЛАССОВ МБОУ СОШ г. АЛЕКСАНДРОВ

Владимирский государственный университет им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Институт физической культуры и спорта
МБОУ СОШ №14 г. Александров Владимирской области

В физическом воспитании всегда измерялся и оценивался уровень физической подготовленности школьников. Для этого проводится тестирование, которое является неотъемлемой и обязательной частью любой программы по физическому воспитанию. Одним из важнейших средств контроля и оценки эффективности средств и методов, выбранных учителем, является мониторинг физического развития и двигательной подготовленности учащихся. Целью мониторинга является получение информации, необходимой для совершенствования управления процессом физического воспитания, и таким образом, улучшение его качества.

Постановка проблемы. Резкое ухудшение состояния здоровья детей школьного возраста является результатом снижения их двигательной активности. Именно поэтому уроки физической культуры важны как никогда ранее.

Обучение двигательным действиям является необходимостью для любого деятельности любого рода, для каждой из профессий. Начинать освоение

двигательных основ необходимо с самого раннего возраста. Сфера физического воспитания закономерно работает именно в указанном направлении [4].

Физическое воспитание школьников направлено на обеспечение обучающимся основ здорового образа жизни, на предоставление им необходимого минимума физической подготовленности, что в дальнейшем даст возможность обеспечить базовые знания и умения при освоении физической культуры для жизнедеятельности и развития личности [1].

Мониторинг является одним из основных средств контроля и оценивания эффективности педагогических технологий, выбранных учителем. Мониторинг в системе преподавания предмета "физическая культура" в средней школе представлен в виде систематического стандартизированного наблюдения за состоянием и динамикой изменений результатов и условий осуществления образовательных процессов, контингента обучающихся, учебных достижений обучающихся [5].

Цель исследования состояла в анализе результатов мониторинга двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста (на примере МБОУ СОШ № 14 г. Александров Владимирской области).

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ № 14 г. Александров Владимирской области. В эксперименте участвовали ученики 3-го класса (экспериментальная группа 1) в количестве 27 человек (16 мальчиков и 11 девочек) и 4-го класса (экспериментальная группа 2), состоящего так же из 27 человек (15 мальчиков и 12 девочек).

Результаты исследования и их обсуждение. В начале учебного года было проведено тестирование по определению уровня двигательной подготовленности у детей 3-4 классов.

Анализ полученных результатов после проведенного первого педагогического тестирования у школьников показал, что по всем тестам, характеризующим уровень двигательной подготовленности был не одинаков (табл. 1).

В тесте «бег 30 м» средний результат в начале исследования у мальчиков в экспериментальной группе 1 составил $6,9 \pm 0,1$ с, а во 2-й экспериментальной группе $6,8 \pm 0,2$ с. Результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$), (табл. 1).

В тестовом упражнении «бег 500 м» школьники 1-й экспериментальной группы показали результат $3,12 \pm 0,1$ мин, а у детей 2-й экспериментальной группы – $3,38 \pm 0,11$ ($p > 0,05$), (табл.1).

В подъёме туловища средний результат у учащихся 3-го класса составил $19,9 \pm 0,8$ раза, тогда как ученики 4-го класса показали результат ниже - $17,3 \pm 0,4$ раза. Однако различия в показателях являются статистически достоверными ($p < 0,01$), (табл.1).

Значительные различия в показателях наблюдаются в наклоне вперед. При измерении ученики 1-й экспериментальной группы показали результат ниже, чем учащиеся 2-й экспериментальной группы. Средний результат в 1-й группе составил $4,6 \pm 0,6$, а во 2-й группе $6,4 \pm 0,5$, но при этом результаты являются статистически достоверными ($p < 0,05$) (табл.1).

При выполнении упражнения «прыжок в длину с места» ученики 1-й экспериментальной группы показали результат $111,7 \pm 2,6$ см, а во второй экспериментальной группе – $114,7 \pm 2,8$ см и результаты являются статистически недостоверными ($p > 0,05$), (табл.1).

Исходя из результатов тестирования можно сделать следующие выводы. При проведении исследования по уровню двигательной подготовленности в начале учебного года выяснилось, что показатели у школьников в экспериментальных групп

разные. Но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$), (табл.1), кроме теста «подъем туловища» ($p < 0,01$).

Таблица 1

Результаты начального тестирования двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста

№	ТЕСТЫ	3 КЛАСС $X \pm m$	4 КЛАСС $X \pm m$	t	p
1.	Бег на 30 м, с	6,9 \pm 0,1	7,04 \pm 0,2	0,6	> 0,05
2.	Бег на 500 м, мин	3,24 \pm 0,08	3,38 \pm 0,08	0,3	> 0,05
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	19,9 \pm 0,8	17,3 \pm 0,4	2,9	< 0,01
4.	Наклон вперед из положения сидя, см	4,6 \pm 0,6	6,4 \pm 0,5	2,3	< 0,05
5.	Прыжок в длину с места, см	111,7 \pm 2,6	114,4 \pm 2,8	0,7	> 0,05

Для определения уровня двигательной подготовленности у учащихся 3-4 классов было проведено повторное тестирование в конце учебного года.

Изучая данные полученные при тестировании учеников экспериментальных групп было определено, что по всем тестам, характеризующим уровень двигательной подготовленности произошли положительные сдвиги (табл. 2).

Исходя из полученных результатов итогового тестирования двигательной подготовленности, можно так же отметить, что в тестовом упражнении «бег 30 м» наблюдаются различия. Средний результат школьников экспериментальной группы 1 составил 6,7 \pm 0,07 с, а у детей экспериментальной группы 2 – 6,5 \pm 0,13 с ($p > 0,05$), (табл. 2).

Таблица 2

Результаты итогового тестирования двигательной подготовленности учащихся младшего школьного возраста

№	ТЕСТЫ	3 КЛАСС $X \pm m$	4 КЛАСС $X \pm m$	t	p
1.	Бег на 30 м, с	6,7 \pm 0,07	6,5 \pm 0,13	1,4	> 0,05
2.	Бег на 500 м, мин	3,11 \pm 0,08	3,30 \pm 0,1	1,5	> 0,05
3.	Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	20,2 \pm 0,7	18,1 \pm 0,5	2,4	< 0,05
4.	Наклон вперед из положения сидя, см	8,5 \pm 1,8	7,5 \pm 0,5	0,3	> 0,05
5.	Прыжок в длину с места, см	121,9 \pm 3,4	120,4 \pm 2,8	0,4	> 0,05

Выполняя упражнение «бег 500 м» дети 1-й экспериментальной группы показали результат – 3,11 \pm 0,08 мин, а во 2-й экспериментальной группе показатель составил 2,30 \pm 0,1 мин и он является статистически недостоверным ($p > 0,05$), (табл. 2).

В тестовом упражнении «подъем туловища» зафиксированы следующие результаты: 20,2 \pm 0,7 раз – 1-ая экспериментальная группа и 18,1 \pm 0,5 раз – 1-ая экспериментальная группа. Учащиеся в 1-й экспериментальной группе показали результаты выше, по отношению к занимающимся во 2-й группе ($p > 0,05$), (табл. 2).

При измерении гибкости (тест «наклон вперед из положения сидя») учащиеся 2-й экспериментальной группы показали результат хуже, чем дети 1-й экспериментальной группы. Но результаты не являются статистически достоверными ($p > 0,05$), (табл.2).

В прыжках в длину изменений так же практически не выявлено. Средний результат детей 1-й экспериментальной группы – $121,9 \pm 3,4$, а занимающихся во второй группе – $120,4 \pm 2,8$. Школьники 1-й группы показали результат выше, чем во второй группе, но результат статистически недостоверен ($p > 0,05$) (табл. 2).

Анализируя полученные результаты педагогического тестирования, проведенного в конце учебного года в экспериментальных группах, было установлено, что произошли положительные сдвиги, но при этом не все показатели двигательной подготовленности были статистически достоверными.

Для более детального анализа динамики результатов исследования было проведено сравнение показателей по всем тестам, определяющим уровень двигательной подготовленности школьников 3-4 классов (табл. 3, 4).

Результаты эксперимента показали, что в экспериментальных группах прирост показателей двигательной подготовленности произошел по всем тестам, но не все результаты статистически достоверны (табл. 3, 4).

В беге на 30 м результаты составили $6,9 \pm 0,1$ в сентябре и $6,7 \pm 0,1$ в мае. Более 5% занимающихся в первой экспериментальной группе показали одинаковые результаты, как в начале года, так и в конце, о чем свидетельствуют значения достоверности различий по t-критерию Стьюдента ($p > 0,05$), (табл. 3, рис.11).

У школьников 3 класса в тестовом упражнении «бег на 500 м», средний результат в начале учебного года составлял $3,24 \pm 0,08$ мин, в конце года – $3,11 \pm 0,08$ мин. Положительной динамики не наблюдается и результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$), (табл. 3).

В тесте «подъем туловища» положительной динамики так же не выявлено. Средний результат в начале года у детей 1-й экспериментальной группы составил $19,9 \pm 0,8$ раз, а в конце учебного года $20,2 \pm 0,7$ раза. Результат не является достоверным ($p > 0,05$), (табл. 3).

Улучшение результатов прослеживается при измерении гибкости (тест «наклон вперед из положения сидя»). Зарегистрированные результаты $4,6 \pm 0,6$ см в сентябре и $8,5 \pm 1,8$ см в мае являются статистически достоверными ($p < 0,05$), (табл. 3).

Достоверный прирост результатов у школьников 1-й группы зарегистрирован в прыжках в длину. В сентябре средний показатель составил $111,7 \pm 2,6$, в мае $121,9 \pm 3,4$ см ($p < 0,001$), (табл.3).

Таблица 3

Динамика уровня двигательной подготовленности учеников 3 класса в течение учебного года (экспериментальная группа 1)

ТЕСТЫ	X±m		t	Абс. прирост	%	P
	до	после				
Бег 30 м, с	$6,9 \pm 0,1$	$6,7 \pm 0,5$	1,4	0,2	2,9	$> 0,05$
Бег 500 м, мин	$3,24 \pm 0,08$	$3,11 \pm 0,08$	1,2	0,13	4,0	$> 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	$19,9 \pm 0,8$	$20,2 \pm 0,7$	0,3	0,3	1,5	$> 0,05$
Наклон вперед из положения сидя, см	$4,6 \pm 0,6$	$8,5 \pm 1,8$	2,1	1,4	45,9	$< 0,05$
Прыжок в длину с места, см	$111,7 \pm 2,6$	$121,9 \pm 3,4$	5,9	10,2	8,4	$< 0,001$

Таким образом, исследуя двигательную подготовленность у школьников младшего возраста 1-й экспериментальной группы было установлено, что из пяти тестов только в двух испытаниях («наклон вперед из положения сидя» и «прыжок в

длину с места») были получены статистически достоверные результаты ($p < 0,05$, $p < 0,001$).

У занимающихся во 2-й экспериментальной группе результаты исследования показали, что прирост уровня двигательной подготовленности произошел так же по всем тестам, но при этом все результаты полученные в ходе исследования являются статистически недостоверными ($p > 0,05$), (табл. 4).

В тестовом упражнении «беге на 30 м», средний результат в начале года $7,04 \pm 0,2$ с, в конце года - $6,5 \pm 0,13$ с. Положительной динамики не наблюдается и результат не является статистически достоверным ($p > 0,05$), (табл. 4).

Положительная динамика зарегистрирована в тестовом испытании «бег 500 м». В начале учебного года у испытуемых 2-й экспериментальной группы средний результат составил $3,38 \pm 0,1$ мин, в конце учебного года показатели были $3,30 \pm 0,1$ мин, но при этом результат не является достоверным ($p > 0,05$), (табл. 4).

При выполнении упражнения «подъем туловища» средний результат у детей 2-й экспериментальной группы в начале эксперимента составил $17,3 \pm 0,4$ раза, а в конце исследования результат составил – $18,1 \pm 0,5$ раза. Улучшение результата произошло на 4,4% или 0,8 раза ($p > 0,05$), (табл. 4).

Сравнивая показатели у детей занимающихся во 2-й экспериментальной группе в тесте «наклон вперед из положения сидя» видим, что в начале исследования результат составлял $6,4 \pm 0,5$ см, а в конце эксперимента $7,5 \pm 0,5$ см, прирост составил 1,1 см или 14,7% и при этом результат статистически недостоверен ($p > 0,05$), (табл. 4).

Улучшение результатов прослеживается в тесте «прыжок в длину с места». Однако зарегистрированные результаты $114,4 \pm 5,43$ в сентябре и $120,4 \pm 2,8$ в мае, что составило абсолютный прирост – 6,0 см или 5,0 %, но результат не является статистически достоверными ($p > 0,05$), (табл. 4).

Таблица 4

Динамика уровня двигательной подготовленности учеников 4 класса в течение учебного года (экспериментальная группа 2)

ТЕСТЫ	X±m		t	Абс. прирост	%	P
	до	после				
Бег 30 м, с	$7,04 \pm 0,2$	$6,5 \pm 0,13$	0,8	0,54	7,8	$> 0,05$
Бег 500 м, мин	$3,38 \pm 0,1$	$3,30 \pm 0,1$	0,6	0,08	2,4	$> 0,05$
Подъем туловища из положения лежа на спине, кол-во раз	$17,3 \pm 0,4$	$18,1 \pm 0,5$	1,2	0,8	4,4	$> 0,05$
Наклон вперед из положения сидя, (см)	$6,4 \pm 0,5$	$7,5 \pm 0,5$	1,6	1,1	14,7	$> 0,05$
Прыжок в длину с места, (см)	$114,4 \pm 2,8$	$120,4 \pm 2,8$	1,5	6,0	5,0	$> 0,05$

Таким образом, исходя из результатов полученного тестирования можно сделать следующие выводы: при проведении исследования по определению уровню двигательной подготовленности в начале и в конце учебного года выяснилось, что показатели у детей во 2-й экспериментальной группе разные. Наблюдается положительная динамика по всем тестам определяющих уровень двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста. Но при этом в тестовых упражнениях результаты являются статистически недостоверны ($p > 0,05$).

Выводы. Цель нашего исследования состояла в анализе результатов мониторинга двигательной подготовленности детей младшего школьного возраста (на примере МБОУ СОШ № 14 г. Александров Владимирской области).

Исследования проводились на базе МБОУ СОШ № 14 г. Александров Владимирской области. В эксперименте участвовали ученики 3-го класса (экспериментальная группа 1) в количестве 27 человек (16 мальчиков и 11 девочек) и 4-го класса (экспериментальная группа 2), состоящего так же из 27 человек (15 мальчиков и 12 девочек).

При анализе полученных данных начального и итогового испытаний у мальчиков, занимающихся в 1-й экспериментальной группе (3 класс) положительная динамика прослеживается во всех тестовых упражнениях. Однако достоверными являются результаты лишь 2-х испытаний – тест «наклон вперед из положения сидя» ($p < 0,05$) и тест «прыжок в длину с места» ($p < 0,001$).

У занимающихся в 4 классе (2-ая экспериментальная группа) так же произошли положительные сдвиги во всех тестовых испытаниях, но достоверных изменений не было выявлено.

Подводя итог можно сказать, что у детей младшего школьного возраста (3-4 классов) во всех тестовых упражнениях произошли положительные сдвиги по определению уровня двигательной подготовленности, но при этом не все показатели являются статистически достоверными.

Список используемой литературы

1. Безруких, М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка): учебное пособие / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М., 2002. 415 с.
2. Кенеман, А.В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста / А. В. Кенеман. – М.: Просвещение, - 2002. - 144 с.
3. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. - М.: Физкультура и спорт, 2008. – 204 с.
4. Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 354 с.
5. Семенов, Л.А. Мониторинг и проблемы физического воспитания детей и подростков / Л.А. Семенов // Физическая культура в школе. – 2014. – №2. – С. 15.

Капля А. О., Лянной М. О.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ШКОЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті проаналізовано поняття фізичної культури та показано труднощі навчально-виховного процесу з фізичного виховання у середній та старшій ланці сільських школах. Виділено декілька підходів щодо модернізації уроків фізичної культури учнівської молоді в сільській місцевості.

Постановка проблеми. Фізична культура сьогодні є одним із визначальних факторів суспільного життя світової спільноти, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, військової справи, професійної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо.

Фізична культура учнів навчальних закладів для дітей середнього та старшого шкільного віку є важливим і відповідальним завданням народної освіти, адже всі діти з перших років повинні рости здоровими, сильними та гармонійними.

Мета статті – характеристика фізичної культури серед учнів середніх та старших класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Найчастіше термін «Фізична культура» позначає процес, спрямований на підготовку людей до життя та праці за допомогою фізичних вправ, використання цілющих сил природи, особистої та громадської гігієни та певного раціонального життя та праці. Поняття "галузь фізичної

культури" включає не тільки систему вправ, теоретичні знання, а й матеріальну базу фізичної культури та її організаційну систему.

Формуючись у процесі розвитку людського суспільства, фізична культура чітко відзначила взаємозв'язок між підготовкою до праці та її результатами. Складність змісту людської діяльності з кожним разом підвищує вимоги до рівня фізичної та психічної підготовленості, як це відбувається з підготовкою космонавтів, льотчиків, підводників та представників інших сучасних професій. Функції фізичної культури виявляються також у постійному накопиченні та передачі досвіду, у створенні нових методів та засобів впливу на психофізичний стан людей. Цей досвід є основою теорії фізичного виховання і спорту, що оформилася в самостійну наукову галузь. Якщо фізична культура є засобом підвищення продуктивності та досягнення високого рівня суспільного виробництва, то останнє, у свою чергу, забезпечує належні умови (матеріальні та духовні) для розвитку фізичного виховання та спорту [1, с. 123].

Основними завданнями фізичної культури є:

- забезпечення рухової активності людей;
- сприяння гармонійному розвитку особи;
- формування позитивних рис характеру;
- підтримання рівня здоров'я та працездатності;
- нагромадження і використання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя;
- соціальна адаптація громадян [3, с. 231].

Це зумовило прийняття низки нормативних документів: Закону України «Про фізичну культуру і спорт», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації», Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні на період до 2024 року, стратегічними цілями яких є формування у дітей та молоді фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [8].

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» акцентує увагу на проблемі розвитку фізичного виховання в сільській місцевості. Держава забезпечує пріоритетний розвиток фізичної культури та спорту на селі, створює необхідні умови для занять фізичною культурою та спортом сільських трудівників та їх сімей [5].

Це зумовлено тим, що саме фізичне виховання є важливим компонентом гуманітаризації та гуманізації освіти.

Сільська школа - особливе явище як у педагогічній теорії, так і в реальній практиці, і тому цій проблемі приділяється велика увага. Зокрема, через те, що відродження та розвиток сільської школи - це, насамперед, відродження села, збереження та розвиток нашої держави. Найскладнішими, з педагогічної точки зору, є школи з недостатньою кількістю працівників, які сильно відрізняються за кількістю класів.

Фізичне виховання учнів середнього та старшого рівня у сільській школі здійснюється фізичними вправами на тілі учня з метою його фізичного розвитку (фізичні вправи, гімнастика, рухливі ігри тощо). Вони впливають на учня, розвиваючи його рухові ідеї, увагу, мислення, емоції, викликаючи позитивні зміни в серцево-судинній, дихальній та інших системах організму, змушуючи учнів відчувати себе бадьорими, щасливими [2, с. 78].

До вправ, які використовуються у навчанні учнів середніх і старших класів у сільських школах, належать гімнастика, рухливі ігри та ігри зі спортивними елементами, спортивні вправи. У старших класах і середній школі основними фізичними вправами є гімнастика.

Для рівномірного розвитку м'язової системи та всебічного впливу на організм дитини використовуються загально-розвивальні вправи. Кожна вправа, як правило,

діє на розвиток і зміцнення певних груп м'язів (руки і плечовий пояс, ноги, тулуб), тому їх підбір має забезпечити розвиток усіх груп м'язів тіла дитини. Розстановки, повороти та перестановки використовуються для раціонального та організованого розміщення учнів під час занять, вони сприяють вихованню дисципліни, формуванню правильної постави, легкої ходи. Танцювальні вправи розвивають легкість, ритмічні рухи, правильну поставу.

Важлива роль у фізичному вихованні належить рухливим іграм, за допомогою яких діти вчаться використовувати свої знання та вміння в незвичних ігрових умовах. У середній школі найчастіше організуються сюжетні та не сюжетні рухливі ігри, спортивні ігри, співочі ігри, ігри-хороводи [3, с. 99].

Розпорядок дня учнів середньої та старшої ланки у сільських школах повинен відповідати таким педагогічним вимогам:

1. Відповідність природному ритму основних фізіологічних процесів дитячого організму, чергування активної діяльності з відпочинком.

2. Послідовність, стабільність та визначеність основних елементів. На думку А. Макаренка, ретельне дотримання встановленого режиму зменшує кількість порушень у поведінці учнів та, відповідно, зменшує або усуває необхідність вдаватися до покарання. Організація розпорядку дня повинна бути відповідною, раціональною, і діти повинні бути обізнаними. Учитель повинен вимагати його дотримання доброзичливо, спокійно, але наполегливо, рішуче. Ці вимоги може сприйняти півторарічна дитина. Особливо важливо стежити за дотриманням режиму, особливо на початкових етапах. Бажано зробити це непомітно для учня.

3. Гнучкість. Режим повинен враховувати природні біоритми дитячого організму. Для розвитку саморегуляції організму важливо, щоб усі аспекти режиму враховували бажання, індивідуальні особливості учня. Наприклад, студент із збудженою, слабкою нервовою системою потребує частіше відпочивати і більше спати, а залежно від її здоров'я, стану здоров'я, попередньої чи наступної діяльності, можна регулювати час прийому їжі тощо [4, с. 56].

Формування здорового способу життя, особливо молодого покоління, у сільській місцевості постає перед нами як медична, психологічна, педагогічна, соціальна проблема, оскільки здоров'я має специфіку проявлятися на фізичному, психологічному, соціальному рівнях [7, с. 45].

Автор А.В. Алексеева виділяє три групи проблем, які існують у середній та старшій ланці в сільській школі.

Перша група проблем пов'язані з територіальним відокремленням населених пунктів шкільного округу, віддаленістю більшості сільських шкіл від районних центрів.

Друга група проблем пов'язана з фінансовим становищем невеликих сільських шкіл. У маленьких школах важко створити сучасну матеріально - технічну базу навчального процесу, не завжди вдається поліпшити умови праці вчителів та учнів.

Третя група проблем має яскраво виражений педагогічний характер. У всіх сільських школах з малою місткістю через відсутність паралельних класів більшість учителів не мають повного навантаження за фахом і змушені викладати інші предмети без належної освіти [7, с. 46].

До організації фізичного виховання в таких школах пред'являються особливі вимоги. Існують проблеми між необхідністю забезпечення програмних вимог з фізичного виховання та матеріально - технічною базою невеликої школи; між залученням учнів до занять у групі та невеликим складом класу; між науково - методичним забезпеченням школи та низькою кваліфікацією вчителя фізичної культури; між інтересом батьків до уроків фізичної культури та фізичною підготовленістю учнів; між організацією змагальних спортивних та оздоровчих заходів та відсутністю паралельних класів тощо [7, с. 47].

Тому ці та інші питання диктують необхідність розробки та застосування конкретних форм і методів навчання та виховання сільських учнів, розповсюдження навчального матеріалу, пошуку шляхів підвищення ефективності, особливо уроків фізкультури як основної форми фізичного виховання. У цьому випадку, на думку багатьох вчених, неможливо не врахувати традиції села, роль сім'ї, сім'ї, місця проживання та віддаленість від великих міст як основний духовний та фізичний розвиток, зайнятість дітей допомагати батькам у господарстві, батькам, школі та сільській громаді [8, с. 102].

Однак, на жаль, невелика кількість учнів у аудиторіях, слабкі спортивні споруди невеликих шкіл або брак спортивних залів, відсутність спортивного інвентарю, інвентарю, відсутність чи мала кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл не дозволяє повністю реалізувати завдання фізкультурної молоді в школах, де не вистачає персоналу. Слід зазначити, що молоді фахівці, тренери з фізичної культури та спорту не хочуть їхати працювати у сільську місцевість.

Сьогодні одним із напрямків модернізації шкільного фізичного виховання у сільській місцевості є активне залучення батьків до фізкультурно-оздоровчої роботи. Перш за все, самі батьки повинні прищеплювати у дитинстві інтерес до фізкультури, формувати у дітей звичку до регулярності, контролювати розпорядок дня, загартовувати дитячий організм. Це свідоме ставлення як батьків, так і їх дітей до необхідності фізичних вправ [6, с. 305].

Ще одним важливим чинником удосконалення свідомого ставлення учнів та їх батьків до предмета є популяризація фізичної культури в школі. Вона повинна бути спрямована на формування та підтримку інтересу до фізичних вправ протягом усього життя. У реалізації цієї мети велике значення має освітня діяльність, до якої мають бути залучені не тільки учні, а й батьки та вчителі. Важливим у формуванні позитивного ставлення учнів та їх батьків до фізкультури є створення в шкільному музеї куточка, присвяченого фізичному вихованню та організації здорового способу життя [5, с. 66].

Ефективність уроків фізичної культури багато в чому залежить від умінь вчителя максимально використовувати всі можливості, доступні для школи. Відсутність спортивних залів середнього та старшого рівня у сільській школі компенсується наявністю спортивного майданчика або спеціально обладнаного місця для фізичних вправ. Проведення занять на свіжому повітрі особливо цінне, оскільки тіло загартоване, підвищується його опірність до застуд. Різні умови (піші прогулянки, спортивний майданчик, шкільна площадка) значно розширюють коло рухових навичок. Діти вчаться долати природні перешкоди, орієнтуватися в новому середовищі, отримують можливість проявляти високу активність, самостійність, ініціативу в дії порівняно з заняттями у спортзалі [6, с. 306].

Урок у середній та старшій ланці у сільській школі через свої організаційні та дидактичні особливості не дає учням бажаного тренувального ефекту і, у кращому випадку, може допомогти у вивченні певних видів рухів. Тому, на нашу думку, проведення позакласної роботи є продовженням навчальної роботи, те що засвідчено дослідженнями Б.М. Шияна [8].

Позакласну діяльність можна розглядати як надання студентам можливості додаткової освіти з обраного виду спорту та як значний фактор підвищення рівня фізичної активності. Основною функцією позакласної роботи є створення найбільш сприятливих умов для виховання звички регулярних занять і, як наслідок, сприяння впровадженню фізичної культури в життя людей. Особливу увагу у позаурочній діяльності слід приділити впровадженню учнів у повсякденному житті знань, умінь та навичок, набутих на уроках. Зазвичай, сільські школярі позбавлені можливості відвідувати ДЮСШ, тому одним із головних завдань у середній та старшій ланці в

сільській школі є необхідність організації секцій з різних видів спорту, щоб учні могли реалізувати потребу у занятті фізичними вправами в позаурочний час.

Інший спосіб модернізації-це вдосконалення роботи вчителя фізичної культури, його професійного рівня, що передбачає крім знань та їх постійний пошук, формування та використання творчості та саморозвитку, навичок використання мультимедійних технологій. Адже вчитель був і залишається ключовою фігурою в системі освіти [1, с. 134].

Висновки. Модернізація уроків фізичної культури у середній та старшій ланці у сільських школах полягає у покращенні матеріально-технічної бази, підвищенні уваги батьків до фізичного виховання дітей, створенню спортивних клубів, сприянні фізичному вихованню у сільських школах, наданні педагогам методичної допомоги, зокрема, розробка різних методичних рекомендацій, мультимедійних засобів навчання, які підвищують мотивацію та інтерес молодих учнів до фізичної культури та спорту.

Список використаної літератури

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2009. – 256 с.
2. Вільчковський Е. С. Організація рухового режиму у шкільних навчальних закладах: Навчальний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2018. 126 с.
3. Глазирін Д.Д. Основи диференційованого фізичного виховання / Д.Д. Глазирін – Черкаси : Відлуння – плюс, 2003.– с. 351.
4. Григоренко Г.І. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Запоріжжя: ЗНУ, 2016. 116 с.
5. Дубогай О.Д. Навчання в русі / О.Д. Дубогай. - К. : Шкільний світ, 2007. - 125 с.
6. Пахальчук Н.О. Організація фізичного виховання молодших школярів у сільській школі / Н.О. Пахальчук // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2012. - №2 (20). - С. 303 - 310.
7. Половенко О. В. Оптимальна модель методичної роботи в сільській малокомплектній школі: Методичні рекомендації / О.В. Половенко. - Кіровоград: Обласний інститут післядипломної педагогічної освіти імені Василя Сухомлинського, 2007. - 74 с.
8. Шилян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Богдан Михайлович Шлян. Ч. 2. - Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2002. - 230 с.

Капля А. О., Лянной М. О.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У СЕРЕДНІЙ ТА СТАРШІЙ ЛАНЦІ В СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті охарактеризовані методи формування здорового способу життя учнів у середній та старшій ланці в сільській школі. Зокрема, проаналізоване результати педагогічного дослідження серед учнів сільської місцевості щодо формування здорового способу засобами фізичної культури.

Постановка проблеми. Сучасна педагогіка потребує нових методів та підходів в організації навчального процесу для формування здорового способу життя студентської молоді. Якщо раніше метою фізичного виховання було формування фізично досконалої людини, готової до праці та захисту, то сьогодні пріоритетом є її орієнтація на здоров'я, адже здорова людина – основа здорової нації. Адже сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови для працездатності, рівня фізичного розвитку та функціонального стану організму підростаючого покоління.

Це потребує посилення навчально -виховної роботи в загальноосвітніх школах України та обґрунтування ефективних методів навчання та виховання учнів, здатних наполегливо сприймати навчальний матеріал у школі та займатися фізичною

культурою. Проблема якості, ефективності та формування здорового способу життя для сільських жителів останнім часом набуває надзвичайної актуальності.

Мета статті – проаналізувати систему роботи по формуванню здорового способу життя у середній та старшій ланці в сільській школі засобами фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Щодо формування фізичної культури, то відкладається період навчання учнів у середніх та старших класах. Це той вік, коли вчителі на уроках фізкультури можуть створити умови не тільки для фізичної, а й для пізнавальної діяльності учнів, використовувати методи навчання для виховання у них свідомого ставлення до власного здоров'я. Водночас провідні дослідники довели, що це вік, коли учні мають найнижчий рівень мотивації та інтересу до занять. Такі факти ускладнюють процес формування фізичної культури учнів середнього та старшого шкільного віку та свідчать про важливість вибору педагогічної технології навчання.

Очевидно, що вдосконалення змісту технології формування фізичної культури учнів середнього та старшого шкільного віку є одним із шляхів підвищення якості вправ у рамках Болонських реформ та пріоритетним методологічно важливим навичкам над ситуативними, прагматичними, які можна використовувати у вільний час. Сучасний пріоритет формування фізичної культури школярів - навчити їх думати про важливість розвитку власного фізичного стану та сприяти покращенню їхньої сили та фізичних можливостей [7, с. 10].

Слід зауважити, що сучасна система уроків фізичної культури для учнів середніх та старших класів передбачає концепцію, яку можна назвати підтримуючим навчанням. Процес фізичних навантажень здійснюється переважно на основі вимог сьогодення, без урахування того, що чекає учнів у майбутньому. На нашу думку, концепція підтримуючого навчання забезпечує таке співвідношення знань, умінь та навичок, що основний навчальний час на уроках фізкультури присвячується вдосконаленню вже накопичених фізичних якостей і традиційно - покращенню фізичного розвитку підлітків. Час, витрачений на задоволення потреб та інтересів учнів, зазвичай мізерний. Щодо інноваційних підходів, які вчителі повинні впроваджувати у процесі формування фізичної культури учнів, то цей процес загалом є хаотичним.

Педагоги зовсім не звертають уваги на розвиток у учнів здатності самостійно користуватися засобами фізичної культури з метою підтримки здорового способу життя. Ось чому пріоритети інноваційної організації уроків фізичної культури для учнів середніх класів кардинально відрізняються від пріоритетів подібних завдань сучасної, традиційної системи фізичного виховання.

Найважливішою складовою нової технології формування фізичної культури учнів середнього та старшого шкільного віку, на нашу думку, є фундаменталізація змісту навчального предмету «Фізична культура». Суть такої фундаменталізації полягає у виокремленні основних принципів, підходів, методів, які здатні виконувати основну функцію в процесі формування фізичної культури підлітків. Фундаментальність у цьому випадку також трактується як категорія підвищення якості уроків фізичної культури. Іншими словами, активізується пошук складових такої технології навчання студентів, що передбачає формування високого рівня фізичної культури [6, с. 102].

Вивчення стану роботи вчителів по формуванню здорового способу життя дітей в практиці середньої школи було проведено в ЗОШ I-III ступенів села Глинськ, Рівненської області. У дослідженні брали участь вчителі, батьки учнів та самі учні 2 – х класів 8-А та 8-Б. Всього у дослідженні взяло участь двоє вчителів та 36 дітей середнього шкільного віку.

Перший етап експериментальної роботи включав головні завдання:

1. Вивчити особливості використання вчителями шкільного закладу інноваційних підходів у фізичному вихованні учнів 8-го класу.

2. Діагностувати рівень сформованості у дітей рівня фізичного розвитку.

Оцінку сформованості кожного показника оцінювали за трибальною системою, в результаті чого виводили суму та загальний рівень фізичного розвитку дитини.



Рис. 1. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-А класі (експериментальному) на початку дослідження

Як видно із діаграми, 30% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 29%, середній рівень 24%, та 17% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

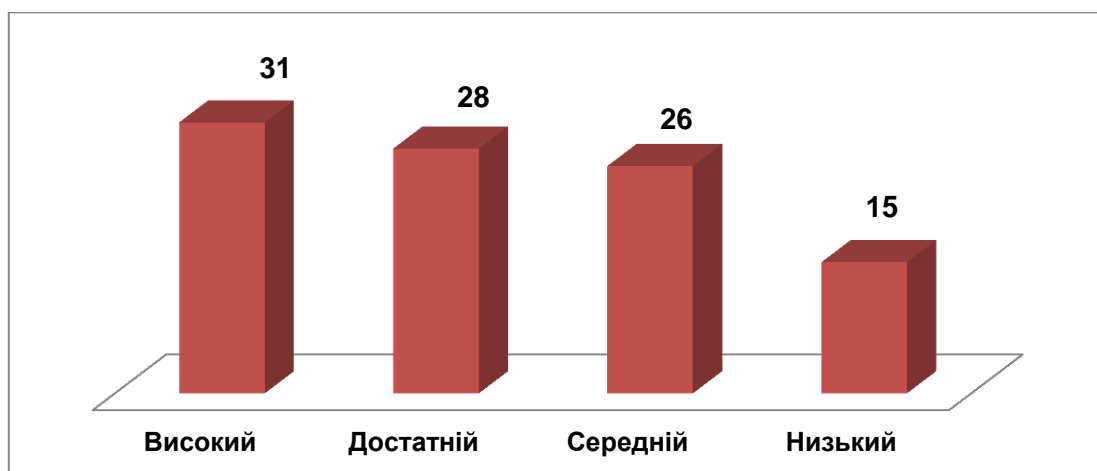


Рис. 2. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі (контрольному) на початку дослідження

Як видно із діаграми у контрольній групі, 31% учнів мають високий рівень розвитку вибраних якостей, достатній рівень становить 28%, середній рівень 26%, та 15% дітей мають низький рівень сформованості здорового способу життя.

Виходячи із матеріального забезпечення шкільного закладу та доцільності використання нами було розроблено систему проведення фізкультурно-оздоровчої роботи засобами фізичної культури у експериментальному класі.

У формувальній роботі ми використовували ефективні засоби фізичної культури у формуванні здорового способу життя, що є адекватними природним силам учнів та стимулюють формування особистості в єдності емоційних, поведінкових особистісних надбань. Усі проведені заходи сподобались дітям, а їх ефективність перевіримо у наступному підрозділі.

Третій етап роботи носив контрольний характер і мав на меті перевірку педагогічної доцільності проведеної нами системи роботи по формуванню здорового способу життя засобами фізичної культури. Для досягнення поставленої мети ми повторно оцінили рівень фізичного розвитку учнів за визначеними критеріями.

На основі результатів, побудовано порівняльну таблицю 1.1, що демонструє ефективність проведеного педагогічного дослідження.

Таблиця 1

Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-А класі на початку дослідження та після проведеної роботи (експериментальний клас)

Рівні	Показники здорового способу життя, у %	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
Високий	30	45
Достатній	29	35
Середній	24	14
Низький	17	6

Усе сказане наочно демонструє діаграма на рис. 1.3.



Рис. 3. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-А класі на початку дослідження та після проведеної роботи (експериментальний клас)

Проаналізувавши дані таблиці, бачимо, що після проведеної роботи 45% учнів показали високий рівень досліджуваних критеріїв, 35% достатній рівень, 14% показали середній рівень, 6% виявили низький рівень сформованості здорового способу життя.

Таблиця 2

Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі на початку дослідження та після проведеної роботи (контрольний клас)

Рівні	Показники здорового способу життя, у %	
	До проведення формувального експерименту	Після проведення формувального експерименту
Високий	31	36
Достатній	28	35
Середній	26	21
Низький	15	8

Проаналізувавши дані таблиці, бачимо, що після проведеної роботи 36% учнів показали високий рівень досліджуваних критеріїв, 35% достатній рівень, 21% показали середній рівень, 8% виявили низький рівень сформованості здорового способу життя.

Усе сказане наочно демонструє діаграма 1.4.

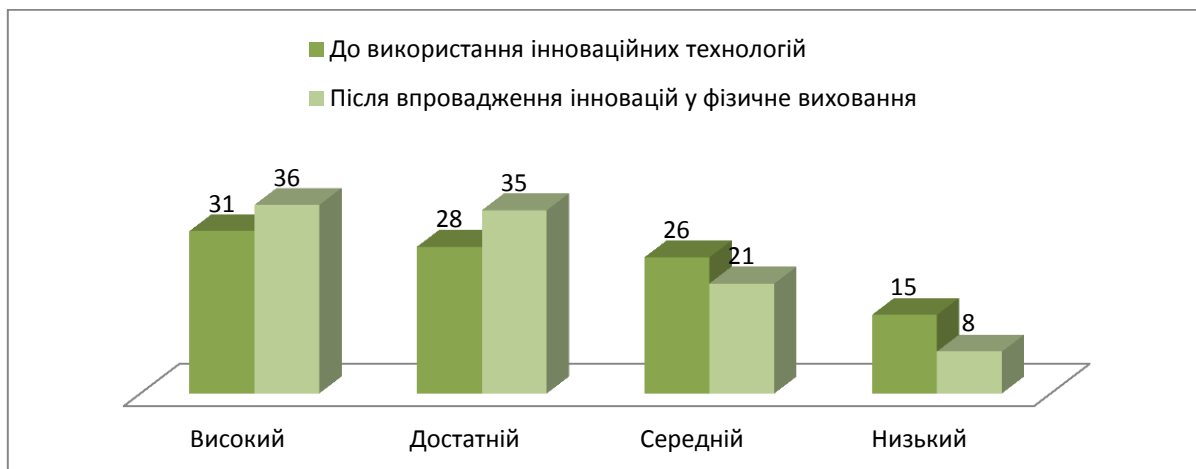


Рис. 4. Співвідношення рівнів сформованості здорового способу життя у 8-Б класі на початку дослідження та після проведеної роботи (контрольний клас)

Висновки. Як свідчать результати, застосування засобів фізичної культури у процес формування здорового способу життя учнів 8-го класі мало позитивні результати: збільшився інтерес до рухової діяльності, рухливих ігор, фізкультурних справ, зросла зацікавленість учнів у результатах роботи, покращився настрій і самопочуття учнів, вони стали краще справлятися із вправами, рухами.

Таким чином, ефективним напрямком удосконалення системи формування здорового способу життя учнів середнього шкільного віку є проведення позаурочних занять та спільна робота вчителів та батьків. Запропоновані у роботі інноваційні напрямки вдосконалення існуючої системи формуванню здорового способу життя дітей середнього шкільного віку, звісно, не вичерпують проблеми. Однак отримані експериментальні дані свідчать про можливість уже в даний час значно підвищити ефективність даного процесу.

Список використаної літератури

1. Аксьонова О.П. Формування фізичної культури учнів початкової школи в умовах диференційованого навчання: Дис.... пед. наук: 13.00.07 – теорія та методика виховання. – Запоріжжя, 2005. – 226 с.
2. Бондар Т.С. Створення фізкультурно-спортивного клубу в школі та правила з ігрових видів спорту. / Упоряд. Т.С. Бондар. – Х.: Веста: Видво „Ранок”, 2008. – 160 с.
3. Васьков Ю.В. Наукові основи сучасного аналізу уроку: теорія, технологія, досвід – Х.: Вид-во „Ранок”, 2008.-192 с.
4. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання. 5-9 класи / Ю.В. Васьков. – Х.: Вид-во „Ранок”, 2009. – 256 с.
5. Васьков Ю.В., Пашков І.М. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі. – Харків: ТОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
6. Завидівська Н.Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська.– Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
7. Киреев В.Л. Новый подход к преподаванию теоретических знаний / В.Л. Киреев // Физическая культура в школе. – 2010.– № 7.– С. 10–11.

Касян В. П., Рибалко П. Ф.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У СУЧАСНИХ ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті висвітлено вагомість здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах в теперішній час. Фізкультурно-оздоровча робота розглядається як важливий напрямок впровадження фізичної культури в освітнє середовище, яка сприяє підтриманню та зміцненню здоров'я дітей і підлітків та має здійснюватися з обов'язковим урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. Проаналізовано систему різноманітних форм фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму. Обґрунтовуються теоретико-методичні підходи для ефективної її організації та проведення шляхом застосування найбільш відповідних методів та дотриманні основних дидактичних принципів, які детально проаналізовано в роботі. Встановлено, що ефективним чинником успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи, а саме залучення якомога більшої кількості школярів до систематичних занять є агітація й пропаганда.

Постановка проблеми. Нині стало загальнодержавною проблемою погіршення здоров'я як дорослого населення, так і молодого покоління. Це явище зумовлено цілою низкою об'єктивних причин: зниженням матеріального добробуту значної частини населення, погіршенням екологічної ситуації, недосконалістю інфраструктури охорони здоров'я, збільшенням навчального навантаження учнівської молоді, відсутністю сформованої системи культури здоров'я в суспільстві. Ситуація ускладнюється ще й тим, що багато учнів не усвідомлюють значущість здоров'я як необхідної умови життя й переважно нехтують елементарними нормами піклування про нього, що призводить до зростання соматичних захворювань, функціональних відхилень та психічних розладів [9].

Нині молоде покоління виховується у скрутних соціально-культурних умовах: кожен четвертий злочин здійснюють підлітки, близько 32% з них вживають алкогольні напої, на куріння зорієнтовано майже 58% учнів, у чотири рази за останні роки зросла кількість наркоманів у віці від 12 до 18 років, кожен четвертий наркоман – дівчина. Усі ці негативні фактори сприяють різкому погіршенню стану фізичного та психічного здоров'я дітей та молоді [3]. Причини захворюваності учнів слід шукати в системі шкільної освіти, у виявленні тих факторів навчальної діяльності, які призводять до перенапруження нервової системи, перешкоджають їхньому належному розвитку й не створюють належних умов для задоволення потреб учнів [4; 6].

У контексті формування всебічно гармонійно розвиненої особистості, важливе місце відводиться зміцненню здоров'я учнів, яке, як відомо, закладається з дитинства в школі, через яку за умови обов'язковості загальної освіти проходять всі діти. Тому їхнє здоров'я значною мірою залежить від ефективності оздоровчої роботи в школі. Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи і психологи, останнім часом рухова активність дітей поступово знижується, а в зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. Дослідження в галузі медицини й шкільної гігієни свідчать про «омолодження» і зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. За час навчання в школі кількість здорових дітей зменшується у 3-

4 рази. На час випуску зі школи значна частина учнів набувають хронічних хвороб, при цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а її супутник – позбавлений рухів або значно обмежений у них спосіб життя [7].

Великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів загальноосвітньої школи призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Тому питання про відновлення їхньої розумової і фізичної працездатності, підтримання належного рівня здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для того, щоб підвищити рівень рухової активності школярів, потрібні допоміжні заняття фізичними вправами в позаурочний час. Розвиток масової фізичної культури і спорту в загальноосвітніх школах спрямований, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток та рухову активність [8]. Необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом якомога більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів [11].

У педагогічній літературі здебільше розглядаються заходи фізкультурно-оздоровчої роботи. На думку Г.П. Богданова, в режимі шкільного дня необхідно використовувати гімнастику до уроків, фізкультхвилинки в процесі уроків, години здоров'я та рухливі перерви, дні здоров'я та спорту а також позакласні заняття, форми яких не є раз і на завжди визначеними, у зв'язку з тим, що інтереси учнів змінюються, але взагалі це фізкультурні, спортивні та туристські гуртки [1, с. 6-7]. Л. В. Волков вважає фізкультурно-оздоровчу роботу в школі однією із складових фізичного виховання учнів і відносить до неї гімнастику до занять, під час занять (фізкультхвилинка та фізкультпауза), між заняттями на перервах (ігри на перервах), крім того автор визначає позакласну фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу, яка зорганізується на основі широкої самостійної діяльності учнів [2, с. 17]. В.М. Кінль розглядає фізкультурно-оздоровчу роботу в системі фізичного виховання, вважаючи її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів та до них відносить: гімнастику до занять, фізкультхвилинки на уроках та фізичні вправи на перервах, щоденні фізкультурні заняття в групах подовженого дня, дні здоров'я та спорту [5, с. 3].

В.В. Шерета і В.С. Язловецький у своїй роботі зазначають, «...що недопустимо обмежувати рухову активність учнів тільки уроками фізичної культури. Уроки фізичної культури розглядаються не лише як можливі шляхи реалізації потреби в рухах, а й передусім як збагачення учнів знаннями, вміннями й навичками самостійно виконувати фізичні вправи, виробляти звички й потреби до щоденних занять фізичною культурою. При наявності такої потреби й умінь, набутих на уроках, діти в години дозвілля самостійно займаються рухливими іграми, роблять гімнастику й таким чином отримують необхідний обсяг рухів, фізичне навантаження» [12, с. 40].

Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєнні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність [11].

Стосовно завдань, що вирішуються в ході фізкультурно-оздоровчої роботи, узагальнюючи дані літературних джерел та законодавчих і нормативних документів, ми поділяємо думку В.І. Ляха і Г.Б. Мейксона, які вважають «.....що головна роль фізкультурно-оздоровчої роботи полягає у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, прищепленні та удосконаленні різних рухових навичок з метою зміцнення здоров'я та сприяння масовому охопленню школярів заняттями фізичною культурою» [10, с. 177].

На основі аналізу наукових джерел та законодавчих і нормативних документів слід розглядати фізкультурно-оздоровчу роботу як один з основних напрямів впровадження фізичної культури в освітнє середовище, який спрямований на підтримання та зміцнення здоров'я дітей і підлітків та здійснюється з урахуванням стану їх здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізкультурно-оздоровча робота може включати в себе систему різноманітних заходів, які спрямовані на вдосконалення фізичних можливостей та інтелектуальних здібностей учнів, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів їхнього організму.

Сучасна практика фізичного виховання свідчить, що ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи є: заняття фізичними вправами протягом навчального дня (гімнастика перед заняттями, фізкультхвилинка та фізкультпаузи, рухливі перерви, години здоров'я); туристичні походи, рухливі ігри на місцевості; самостійні заняття фізичними вправами; спортивна година в групах подовженого дня і т.п. Використання цих форм сприяє: зниженню в учнів негативних наслідків навчального навантаження, збільшенню рівня рухової активності дітей, формуванню «школи рухів», тобто навчання школярів основам рухової діяльності, надання методичних рекомендацій для самостійних занять фізичними вправами.

Для розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітній школі застосовують різноманітні засоби. Основними серед них є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Кожна група засобів розв'язує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм дітей.

Для розв'язання оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, які залучають до роботи великі м'язові групи. Наприклад, ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді, туризм, рухливі та спортивні ігри, ходьба на лижах тощо.

Як відомо система фізкультурно-оздоровчої роботи в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури. Відповідно між учителем і учнями існують певні способи взаємодії, які й належать до методів та методичних прийомів.

Метод фізкультурно-оздоровчої роботи – це система дій вчителя в процесі викладання, а учня під час виконання фізичних вправ. Залежно від чергування фізичних вправ й інтервалів відпочинку між ними в оздоровчому тренуванні використовується ряд методів, а саме:

1. Перемінний метод – коли при багаторазовому застосуванні вправи змінюється її тривалість, або структура. Цей метод є одним із основних для підвищення функціональних можливостей організму.

Перемінний метод виконання навантаження означає, що інтенсивність навантаження під час його виконання змінюється. Зокрема, початківці чергують виконання відрізків ходьби й бігу. Більш фізично підготовлені діти можуть використовувати крос по пересічній місцевості (20–35 хв.) не частіше 1 разу на тиждень. Це найбільш ефективний засіб розвитку аеробних можливостей і загальної витривалості, тому що інтенсивність бігу на окремих відрізках може досягти змішаної

зони енергозабезпечення із збільшенням ЧСС до «пікових» показників (90–95% від максимуму).

Типовими прикладами такого навантаження можуть бути лижні гонки по пересіченій місцевості, їзда на велосипеді, орієнтування тощо. Навантаження, що виконуються цим методом, спрямовані одночасно на розвиток і підтримку декількох фізичних якостей (наприклад, витривалості й швидкісно-силових якостей) і на формування спеціальних навичок.

2. Інтервальний метод характеризується поступовим скороченням інтервалів відпочинку між виконуваними вправами. У дітей, які ще недостатньо адаптувалися до фізичних навантажень, інтервали відпочинку повинні забезпечити початок наступної роботи у фазі суперкомпенсації, тобто фазу підвищеної працездатності. У міру підвищення тренуваності організму інтервали відпочинку скорочуються, і наступна робота повинна розпочинатися у фазі зниженої працездатності, тобто у фазі недовідновлення.

Тренування з короткочасними (1–1,5 хв.) стандартними інтервалами відпочинку після напруженої фізичної роботи (в межах 80% від максимальної), яка виконується при ЧСС 160–180 уд.хв., сприяє підвищенню працездатності серця і збільшенню споживання кисню тканинами завдяки посиленню об'єму кровотоку.

На розвиток аеробної і анаеробної працездатності великий вплив справляє інтенсивність фізичних вправ. Аеробна працездатність найбільше зростає при ЧСС 150–175 уд.хв., а анаеробна – при 180 уд.хв. При цій частоті серцевих скорочень МСК досягає максимальних величин.

3. Рівномірний метод є основним методом фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, який сприяє розвитку витривалості. Сутність цього методу полягає в тому, що навантаження виконується безперервно з постійною інтенсивністю. Як завжди, рівномірний метод застосовується в циклічних вправах.

Якщо, наприклад, засобом оздоровлення є біг, то він виконується безперервно, тривалістю 20–25 хв. 2 рази на тиждень і 30–40 хв. 1 раз на тиждень. Швидкість бігу залежить від тривалості й відстані. В оздоровчому тренуванні швидкість бігу повинна бути в межах від 5 до 10 км. год.

4. Повторний метод характеризується багаторазовим повторенням вправи без зміни інтенсивності, темпу і структури її виконання. Використовується цей метод в усіх видах спорту для вдосконалення рухових навичок і розвитку фізичних якостей. Повторний метод виконання фізичних навантажень дещо подібний до інтервального. Відмінність його полягає у відносно більшій тривалості відпочинку (звичайно більше хвилини) і відповідно повнішим відновленням. Якщо для інтервального методу характерний активний відпочинок, то для повторного поряд з активним може бути й пасивний.

5. Ігровий метод має багато ознак, які характерні для гри. Основу змісту будь-якої гри у фізичному вихованні становлять дії, що спрямовані на фізичне вдосконалення людини. Загалом, гру слід розглядати як систему конкретних дій, що виконуються в межах певних правил і як метод, котрим можна розв'язувати різноманітні оздоровчі та педагогічні завдання.

Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

— яскраво виражене суперництво в ігрових діях. Метод дає змогу відтворити порівняно складні взаємостосунки між учнями. Тому в ігровому методі ретельно регламентуються взаємостосунки між гравцями;

— значна і часта зміна умов ведення боротьби та виконання певних дій, у результаті яких гравці повинні володіти різноманітними способами розв'язання завдань, а сформовані в них навички відзначатися гнучкістю, здатністю пристосовуватися до умов, що постійно змінюються;

— високі вимоги до творчої ініціативи в діях. Варіативність ігрових ситуацій вимагає самостійності у виборі ефективних і результативних дій та рухів;

— відсутність суворої регламентації у характері дій та навантажені. В межах офіційних або умовних правил учні можуть використовувати ті дії, які на їхню думку є найбільш ефективними. При цьому навантаження кожного учасника повністю залежить від його активності, функцій, що виконуються під час гри та деяких наперед обумовлених діях (тривалістю використання методу, кількості учасників, змісту гри тощо);

— комплексне виявлення різноманітних рухових навичок і фізичних якостей. Для досягнення успіху під час гри учаснику доводиться використовувати цілий комплекс дій (біг стрибки, метання та ін.), причому в різноманітних поєднаннях. Усе це забезпечує комплексну дію на організм гравців;

— у багатьох випадках взаємодія між учасниками відбувається за допомогою певних предметів, наприклад, м'ячів, гімнастичних палиць, скакалок тощо;

6. Змагальний метод. Цей метод дещо нагадує ігровий. Проте між ними існує і принципова відмінність. Вона полягає у тому, що в ігровому методі процес навчання і тренування будується на сюжетному змісті. У змагальному методі цей момент відсутній, і процес виконання дій повністю залежить від його змісту.

Найхарактернішим ознаками ігрового методу є наступні:

— підпорядкування всієї діяльності завданню перемоги в певній дії відповідно до наперед встановлених правил. Таке завдання є фактором стимуляції активності й творчості учасників, співвідношення їхньої фізичної підготовленості;

— максимальне виявлення психічних і фізичних сил у боротьбі за першість. У результаті змагального методу створюються умови для повнішого розкриття функціональних можливостей організму;

— обмежені можливості в керуванні учнями і регулюванні їхнього навантаження. Цей метод вимагає більшої самостійності у виконанні рухових дій.

Слід наголосити на тому, що використання змагального методу у фізкультурно-оздоровчій роботі в загальноосвітній школі буде найбільш ефективним за умови достатньої фізичної підготовленості дітей, високого рівня психічної стійкості до перемог і невдач.

Заняття фізичною культурою і спортом допоможуть учням зміцнити здоров'я, поліпшити фізичний розвиток, підвищити працездатність лише за умови, коли педагогічний процес буде організований і проводитиметься на наукових засадах, законах валеології, фізіології та психології. При цьому будуть враховані їхній вік, стать, загальна та спеціальна підготовленість, режим відпочинку і тренування, гігієнічні умови місць проведення занять. Крім того даний процес повинен бути спеціально організований і проводитися із врахуванням основних дидактичних принципів.

Принцип поступовості вимагає врахування наявних і потенційних здібностей учнів. Розвиток фізичної працездатності відбувається за умови ретельного врахування функціональних можливостей школярів на межі допустимої складності навчального матеріалу. У такому випадку інтерес до навчання не знижується, його розвивальний вплив здійснюється з формуванням необхідних вольових зусиль школярів.

Принцип систематичності (неперервності) зумовлений умовно-рефлекторними закономірностями розвитку тренуваності. Коли школярі систематично повторюють різноманітні вправи, то тимчасові зв'язки закріплюються, а фізичні якості і рухові навички при цьому стають постійними й міцними. Тривалі перерви в тренувальних заняттях призводять до згасання тимчасових зв'язків та

ослаблення фізичних якостей і рухових навичок. Раніше інших згасають ті тимчасові зв'язки, які утворилися пізніше й тонко спеціалізовані.

Принцип активності має тісний зв'язок з емоційністю і потребою учнів у руховій активності. Він є закономірним відбиттям свідомого ставлення до навчання, занять фізичними вправами, дотриманням рухового режиму тощо. Активізації пізнавальної діяльності учнів сприяють: позитивне ставлення до навчання, інтерес до навчального матеріалу; позитивні емоції, що викликані навчальною діяльністю; використання сучасних технічних засобів; уміння вчителя враховувати психічний стан учнів і стадії їхнього психічного розвитку.

Принцип відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я. В оздоровчому тренуванні розрізняють такі основні компоненти навантаження: тип навантаження, тривалість (обсяг), інтенсивність, періодичність занять (кількість разів на тиждень), тривалість інтервалів відпочинку між заняттями. Для початківців, які починають займатися певним видом фізичних вправ (оздоровчим бігом, атлетичною гімнастикою і т. п.), повинні бути розроблені спеціальні програми з точними рекомендаціями: скільки потрібно пройти, пробігти, пропливти на кожному занятті, при якому пульсі, скільки часу необхідно відпочивати між виконанням вправ.

Принцип різнобічної спрямованості оздоровчого тренування. Характер впливу оздоровчого тренування на організм людини залежить насамперед від виду вправ та структури рухових дій. Розрізняють три основних типи фізичних вправ: 1) циклічні вправи аеробної спрямованості, які сприяють розвитку витривалості; 2) циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної спрямованості, які розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість; 3) ациклічні вправи, які підвищують силову витривалість.

Найбільший оздоровчий ефект дають комплексні заняття, які включають вправи на витривалість, силу, гнучкість. Оздоровчі вправи з різною спрямованістю залучають до роботи велику кількість м'язових груп, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток.

Принцип диференційованого підходу зобов'язує враховувати типологічні особливості нервової системи й темпераменту учнів. Даний принцип вимагає при оптимізації фізичного навантаження учнів, враховувати вік, стать, рівень фізичного розвитку й фізичну підготовленість, стан здоров'я тощо. Реальні можливості учнів зумовлені рівнем розвитку інтелектуальної, емоційної й вольової сфер, знань, умінь та навичок, попередньо сформованого рухового досвіду і їхнього відношення до навчального процесу.

Підвищення рівня функціонального стану і розвиток працездатності організму, його тренуваності будуть ефективними лише при дотриманні всіх цих принципів. Виконання фізичних вправ з метою підвищення здоров'я дітей і підлітків повинно підпорядковуватися певним закономірностям або вище зазначеним принципам.

Для більш ефективної організації і проведення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі для вчителів фізичної культури є уміння складати та реалізовувати плани агітаційно-пропагандистської діяльності. Тобто, організовувати виховний процес під час проведення різних форм занять з учнями, а саме: організовувати й проводити окремі виховні та агітаційні заходи (вечори, зустрічі, змагання і т. ін.); готувати та проводити лекції, бесіди на фізкультурну тематику; розробляти форми та організовувати наочну агітацію з фізкультурно-оздоровчої роботи.

Ефективна пропаганда є запорукою масового залучення школярів до фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із дієвих засобів залучення дітей до активних занять можуть бути фізкультурно-оздоровчі заходи змагальної спрямованості.

Пропаганда фізкультурно-оздоровчої роботи – це цілеспрямоване поширення та популяризація фізкультурних знань для переконання дітей і підлітків в необхідності систематичних занять різноманітними фізичними вправами.

Пропаганда являє собою безперервний освітньо-виховний процес, який можна умовно поділити на чотири етапи:

1. Переконання в необхідності оздоровчих занять. Тематика пропаганди цього етапу може бути така, наприклад: вплив фізкультурних занять на стан здоров'я, тривалість життя, підвищення рівня працездатності, гармонійний розвиток, набуття рухового досвіду, розвиток фізичних здібностей тощо.

2. Підвищення рівня фізкультурної освіченості, грамотності, вихованості. На цьому етапі пропагандистського впливу до відома школярів доводиться наступна інформація: фізична культура; людський організм, його можливості та резерви; здоров'я як цінність, його чинники, здоровий спосіб життя; взаємодія фізичного, психічного та духовного; роль фізичної культури і спорту в житті людини, самовиховання; з історії спорту, види спорту, Олімпійські ігри; видатні українські та зарубіжні спортсмени; краєзнавчі матеріали про розвиток фізичної культури і спорту в регіоні тощо.

3. Залучення школярів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять. Однією з важливих умов залучення школярів є формування в них позитивного ставлення до занять фізичними вправами. На нашу думку впровадження фізичної культури як невід'ємної частини здорового способу життя в повсякденний побут школярів неможливе без розвитку у них позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Позитивне ставлення підлітків до занять фізичною культурою може бути вироблене, по-перше, через формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами, по-друге, через пошук та визначення життєвих цінностей (здоров'я, бути схожими на видатних вітчизняних спортсменів, фізична досконалість тощо).

4. Підтримка, подальше підвищення фізкультурної активності та ефективності фізкультурно-оздоровчих занять. Цей етап передбачає пропагування передового досвіду оздоровчої роботи, нових досягнень науки, методичних засобів, раціональних оздоровчих технологій, програм та комплексів для групових і самостійних занять фізичними вправами, рекомендацій щодо використання тренажерних пристроїв, проведення самоконтролю тощо.

Основними формами пропаганди фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі є усна і наочна.

Значне місце в тематиці **усних (словесних) форм** слід відводити різноманітним питанням розвитку спорту, його історії. Спортивна тематика дає можливість розкрити учням не тільки фізичні здібності спортсменів, а й їхні високі морально-вольові якості, силу духу. Приклад видатних спортсменів має великий вплив на підлітків, стає для багатьох зразком, ідеалом, спонукає до наслідування позитивних рис. Ознайомлення учнів із досягненнями українських спортсменів, використання краєзнавчих матеріалів сприяє патріотичному вихованню, яке в наш час набуває особливої актуальності. Важливо, щоб учні знали про славетних українських спортсменів.

Вибір конкретної теми та форми, методу її розкриття учням через слово залежить не тільки від загальних завдань і змісту фізичного виховання. На цьому процесі позначається рівень знань, поінформованості учнів з певної проблематики, наявність джерел інформації, зацікавленості учнів, їх уміння відбирати, аналізувати необхідний матеріал тощо. Якщо, наприклад, учні обмежені у виборі джерел інформації, мають фрагментарні уявлення про тему обговорення, доцільно

застосовувати розповідь. Якщо ж учні володіють певним запасом інформації, знають і мають джерела її поповнення, доцільно використовувати бесіди, усні журнали, обговорення друкованої продукції (газетної, журнальної, книжної), диспути, інформаційно-змагальну форму «Що? Де? Коли?», різноманітні вікторини тощо. Вони дають змогу залучати значну кількість учнів до їх проведення, створюють атмосферу інтелектуальної активності та емоційної виразності. Але це досягається за умови достатньої попередньої підготовки учнів (надання порад щодо джерел інформації, відбору її змісту, використання наочності і т. п.).

Серед засобів **наочної форми** можуть бути: стенди, вітрини, плакати, фотоальбоми і т. п.

Стенди, як правило висвітлюють стаціонарні форми пропаганди, які містять інформацію тривалого використання: плани роботи, таблиці досягнень, графіки, схеми, діаграми, котрі супроводжуються текстовим матеріалом агітаційного та програмно-методичного характеру. На вітринах може бути розміщена виставка різних спортивних газет, книг, грамот, дипломів, вимпелів, призів, фотографій кращих учнів-спортсменів школи тощо. Комплексна інформація з тих чи інших питань фізкультурно-оздоровчої роботи може бути подана у вигляді плакатів. На них розміщується декілька взаємопов'язаних нарисів, котрі висвітлюють ту або іншу подію, фотоматеріали. Доступною формою наочної пропаганди можуть виступати фотоальбоми, які розповідають про яскраві події зі спортивного життя школи: змагання, тренування, заходи різного змісту. Фотоальбоми завжди є цікавими для учнів, адже вони сприяють зміцненню найкращих спортивних традицій навчального закладу.

Висновки. Отже, з вищезазначеного слід констатувати, що основна мета організації й проведення фізкультурно-оздоровчої роботи є актуальною, адже вона сприяє – раціональному використанню рухової активності як фактора зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного стану, підтримки високої працездатності школярів протягом навчального дня, набуття та удосконалення рухового досвіду, розвитку фізичних здібностей і т. п. Пріоритетним завданням її є виховання національних традицій прихильного ставлення до оздоровчої рухової активності як важливого компоненту здорового способу життя і соціалізації особистості школяра, відпочинку й розваг.

Для учнів загальноосвітніх навчальних закладів стратегічної важливості набуває створення умов, які надавали б їм можливість брати участь у цілеспрямованій руховій активності не менше 8–10 годин на тиждень: саме такий обсяг фізичного навантаження забезпечує оздоровчий ефект, сприяє зменшенню асоціальних виявів серед дітей і підлітків, а також допомагає сформувати у них звичку до подальших систематичних занять загальнодоступним спортом.

Практичне розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітньому навчальному закладі повинно здійснюватися на спеціально організованих заняттях, які обов'язково мають визначатися: складом тих, хто навчається, місцем і часом занять, змістом занять, характером діяльності учнів, способами керування з боку вчителя.

Фізкультурно-оздоровча робота має здійснюватися на наукових засадах, із застосуванням відповідних методів (перемінний, інтервальний, рівномірний, повторний та ігровий), завдяки яким учитель зможе успішно взаємодіяти з учнями та принципів (поступовості, систематичності, активності, відповідності фізичного навантаження рівню здоров'я учнів, різнобічної спрямованості оздоровчого тренування та диференційованого підходу). Важливим фактором успішної організації фізкультурно-оздоровчої роботи є агітація й пропаганда такого виду діяльності, яка сприятиме залучення школярів до систематичних занять фізичними вправами та

оволодінню певним обсягом знань, відомостей, інформації стосовно фізичної культури і спорту.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі ми вбачаємо у розробці теоретичних і практичних засад виховання культури здоров'я школярів.

Список використаної літератури

1. Богданов Г. П. Школьникам - здоровый образ жизни (Внеурочные занятия с учащимися по физической культуре) / Г. П. Богданов. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: [учеб.-метод. пособ.] / Л. В. Волков. - К.: Радянська школа, 1988. - 184 с.
3. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. - К., 2003. - 289.
4. Зайцев Г. К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. - 3-е изд., перераб и доп. / Г. К. Зайцев. - СПб.: «Детство-Пресс», 2001. - 160 с.
5. Кинль В. М. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в группах продленного дня младших школьников: [пособ. для учителя] / В. М. Кинль. - К.: Радянська школа, 1988. - 160 с.
6. Куинджи Н. Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников: [метод. пособ.] / Н. Н. Куинджи. - М.: Аспект Пресс, 2000. - 139 с.
7. Лещенко Г. А. Формування позитивної мотивації школярів до систематичних занять фізичними вправами: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.09 / Геннадій Анатолійович Лещенко. - Кривий Ріг, 2002. - 22 с.
8. Москаленко Н. Рухова активність дітей молодшого шкільного віку / Н. Москаленко, О. Власюк // Збірник наук. праць. - Ч. II. - Рівне, 2003. - С. 65-66.
9. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Дмитро Миколайович Солопчук. - Київ, 2007 - 20 с.
10. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: [пособ. для учителя] / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейсона. - М.: Просвещение, 2002. - 192 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. - Частина 2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. - 248 с.
12. Шерета В. В. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота в школі: [навч. посіб.] / В. В. Шерета, В. С. Язловецький. - Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2006. - 336 с.

Клепальський Д. М., Лянной М. О.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ СПОРТИВНИХ СВЯТ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано та теоретично обґрунтовано методика розвитку мотивації школярів 12-13 віку, що до стану сформованості мотивації школярів середніх класів до занять фізичними вправами.

Постановка проблеми. Сучасний рівень розвитку суспільства активізує наукові дослідження, які спрямовані на вирішення проблем формування і зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Фізичне виховання школярів передбачає використання комплексу форм організації занять фізичними вправами, в тому числі і позакласних, які покликані, певною мірою, компенсувати дефіцит рухової активності. Зазвичай в реальних умовах діяльності ЗОШ практикується тільки одна організаційна форма – урок фізичної культури (Т. Ю. Круцевич). Натомість, В. Г. Фролов,

В. О. Соколова та ін. підкреслюють, що позаурочні форми організації фізичного виховання створюють та підтримують інтерес учнів до занять фізичними вправами.

Мотиваційна сфера школяра є важливим компонентом процесу організації навчальної діяльності. Тільки при наявності сильних, глибоких мотивів школярів їх навчальна діяльність буде протікати ефективною. Фахівці (В. Г. Григоренко С. С. Занюк і ін.) розглядають мотивацію як основний фактор детермінанти поведінки людини, задоволення соціальних і пізнавальних потреб, які складаються і змінюються в процесі всієї його життєдіяльності [1].

Безверхня Г. В. відзначає про зниження регулярності відвідування уроків фізичної культури у 6-7 класах. За даними її досліджень у цілому 50% школярів 12-13 років не мають стійкого інтересу до уроків фізичної культури.

Вдосконалення методики фізичного виховання школярів шляхом формування мотивів, потреб, інтересів до фізичної культури стало предметом вивчення багатьох дослідників (В. В. Койносова, Л. П. Іванченко, Б. Ф. Ведмеденко).

Втім у літературі відсутні дані, які визначають вплив спортивних свят, як позакласної форма фізичного виховання на формування мотивації до занять фізичними вправами.

Мета дослідження. Розробити та науково обґрунтувати програму організації і проведення спортивних свят для формування мотивації до занять фізичними вправами дітей 12-13 віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Різноманіття теоретичних та експериментальних підходів у вивченні мотивації породжується, по-перше, різними філософськими орієнтаціями сучасних психологічних шкіл, по-друге, суперечливістю і складністю цього явища. Розбіжність в розумінні сутності мотивації виходять з розбіжності психологічних теорій. В результаті поняття «мотивація» має вельми неоднозначний характер і часто позначає різні за своєю природою явища. А.Б. Орлов, проаналізував зарубіжні теорії мотивації і дійшов висновку, що в їх розвитку простежується суперечність двох теоретичних орієнтацій: об'єктивістської, відповідно з якою поведінка детермінується зовнішнім середовищем, і суб'єктивістської, згідно з якою детермінантами поведінки є внутрішні системи особистості. В свою чергу М. Ш. Магомед-Емінов і І. В. Васильєв виокремлюють три основні підходи в зарубіжних теоріях мотивації. У першому підході мотивація досліджується в рамках теорії особистості, які притаманна орієнтація на особистісні детермінанти, а не на хід мотиваційного процесу. Другий підхід визначає вирішальним саму ситуацію і виокремлює різноманітні ситуаційні параметри для опису детермінації поведінки. Третій підхід спрямований на розгляд мотивація як динамічного процесу і орієнтований як на взаємодію особистості, так і на її психологічне оточення [2].

Навчальна мотивація визначається як окремий вид мотивації, включений в певну діяльність, в даному випадку діяльність учіння. Як підкреслює А. К. Маркова мотивація учіння складається з ряду тих спонукань, що постійно змінюються і вступають в нові покоління. Тому становлення мотивації є не просте зростання позитивного або посилювання негативного відношення до навчання, а ускладнення структури мотиваційної сфери [3].

Мотиваційно-ціннісний компонент відображає активно-позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, спрямованих на практичну і пізнавальну діяльність [4].

В. Г. Леонтьєв виділяє два типи мотивації: первинну, яка проявляється в формі потреби, потягу, драйву, інстинкту, і вторинну, яка проявляється в формі мотиву. Автор вважає, що мотив, як форма мотивації виникає тільки на рівні особистості і забезпечує особисте обґрунтування рішення діяти в певному напрямку для

досягнення певних цілей. Мотив же, на думку В.Г. Леонтьєва, є складним динамічним утворенням і цілісним способом організації активності людини. Мотив об'єднує когнітивні, потребові, регулятивно-виконавчі функції [5].

В педагогіці мотивами вважаються конкретні спонукання, причини, що змушують особистість діяти, робити вчинки. Мотиви можна визначити і як відношення школяра до предмета його діяльності, спрямованість на цю діяльність. Мотиви безпосередньо впливають на діяльність. Неможливо сформулювати мотиви без залучення суб'єкта до діяльності. Зокрема численні вчені, вивчаючи вплив мотивів на діяльність, відзначають активізуючу, організуючу, динамічну, спрямовуючу її функції. Вивчаючи вплив мотивів на перетворення структури діяльності, формування нових структурних компонентів. Мотиви занять фізичною культурою безпосередньо пов'язані з процесом діяльності та з її результатом [6].

Мотиви занять фізичною культурою умовно поділяють на загальні та конкретні. До перших можна віднести бажання учнів займатися фізичною культурою в загалі. До других можна віднести бажання учня займатися любим видом спорту, відповідними вправами.

Розгляд літературних джерел дав змогу простежити різницю у поглядах фахівців в галузі психології, педагогіки та фізичного виховання, яка є незначною. Більшість авторів, у своїх роботах з питань фізичної культури і спорту ототожнюють поняття мотивації та інтересу до занять фізичними вправами. Тут є протиріччя, адже інтересом називають особливий мотиваційний стан пізнавального характеру, що як правило, прямо не пов'язаний з якоюсь однією актуальною в даний момент часу потребою.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом. Розвиток мотивів до занять фізичними заняттями – це складний процес, в якому є три лінії спонукання до систематичних занять. Перша лінія спонукання пов'язана з потребою учнів постійно рухатись. Друга з усвідомленою потребою систематичних планових занять фізичною культурою. Третя – з життєвою потребою в конкретному виді діяльності. Подальший розвиток мотивів відбувається разом з розвитком суспільних і особистих потреб та інтересів дитини [7].

У фізичному вихованні суттєвих розбіжностей у визначенні понять мотивація та мотив не має, проте присутній діяльнісний характер у вищезазначених термінах. На виникнення, розвиток і формування мотивації школярів до фізичної культури і спорту мають істотний вплив, з одного боку, внутрішні, природно обумовлені схильності і здібності, з іншого – ряд зовнішніх факторів, що утворюють соціальну ситуацію розвитку.

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів здійснюється через включення школярів у різні види фізкультурно-спортивної діяльності. Ця діяльність призводить до емоційного переживання почуття задоволення від процесу і результатів, що досягаються заняттями фізичною культурою і спортом, сприяє усвідомленню та розумінню їх особистісної та соціальної значущості.

Підсумовуючи варто зазначити, що існує численна кількість визначень мотивів та мотивації, втім ми дотримуємось твердження Л. І. Божович про те, що мотивація – це внутрішнє спонукання особистості до того чи іншого виду діяльності, пов'язане з задоволенням окремої потреби. Мотивами можуть виступати: ідеали, інтереси, соціальні установки, цінності. Тому можна визначити, що мотив - це те, що належить самому суб'єкту поведінки, є стійкою особистісною властивістю, що зсередини спонукає до певних дій. В узагальненому вигляді мотив є безліччю диспозицій.

Існує численна кількість мотивів втім, за основу нами були взяті наступні: самозбереження здоров'я, самовдосконалення, рухової активності, обов'язку (внутрішній аспект), оцінки оточуючих (зовнішня стимуляція), здобуття практичних навичок, спілкування, домінування, фізкультурно-спортивних інтересів, суперництва, задоволення від рухів, гри і розваг, наслідування, звички, позитивних емоції. Пошук шляхів підвищення мотивації до занять фізичними вправами призводить до розуміння необхідності підключення до позакласної фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова роботи.

Позакласна робота – важлива складова частина навчально-виховного процесу. Вона тісно пов'язана з класними заняттями, але не підміняє їх, хоч і розв'язує такі ж навчальні й виховні завдання, і в цьому відношенні є продовженням тієї роботи, яка проводиться на уроці.

О.А. Стасенко визначає мету позакласної роботи як забезпечення всебічного й гармонійного розвитку школярів, задоволенні їхніх різноманітних освітніх та духовних запитів, пізнавальних інтересів, що сприяють інтелектуальному й духовному зростанню особистості. Головна педагогічна ідея, що покладена в основу позакласної роботи, – це створення умов, які забезпечують безперервність виховного й навчального процесів, їхню єдність і цілеспрямованість на основі диференціації та широкої індивідуалізації цього процесу.

Позакласна діяльність сьогодні розглядається як важливий фактор найповнішого розкриття здібностей школярів та розв'язання різноманітних освітніх проблем, створення цілісної системи пошуку та виховання творчо обдарованої особистості. Позакласна робота, будучи необов'язковою, природно «добудовує» незаповнені проміжки соціального становлення особистості. Свобода і можливість вибору улюблених занять у позакласний час благотворно впливає на школярів. При цьому організація діяльності дітей у формі дозвілля сприяє вільному спілкуванню у середовищі ровесників, з якими дитина вважає себе найтісніше пов'язаною і авторитет яких для неї безперечний. У той же час, переживання успіху викликає позитивне ставлення до творчої діяльності, сприяє набуттю певного життєвого досвіду, навичок самостійної діяльності і поведінки, тобто поступово здійснюється становлення тих властивостей і якостей, які є складовими творчої особистості [8].

У методичній літературі, періодичній пресі святами часто називають спортивні змагання, інші масові заходи. Добре організовані змагання з парадами відкриття і закриття, урочистим нагородженням переможців – своєрідні свята спорту. Проте для фахівця фізкультурно-художнє свято – це комплексний захід, який містить не тільки спортивні (змагання, показові виступи, конкурси, вікторини, ігри, лотереї та ін.), а й художні, мистецькі фрагменти [9].

Свята проводяться для відзначення видатних подій, знаменних історичних дат у житті людей. Проведенню свят передують велика підготовча робота організаційного комітету, очолюваного одним із керівників школи та вчителем фізкультури. Ця підготовча робота полягає, по-перше, в складанні програми і сценарію вечора, виготовленні запрошень; по-друге, підготовці призів, подарунків; по-третє, у доборі членів журі та суддівських бригад.

До проведення свят у школі активно залучається весь педагогічний колектив. Під керівництвом вчителя малювання школярі готують виставку творчих робіт спортивної тематики, оформляють місце проведення свята плакатами, дружніми шаржами, випускають блискавки в ході свята, влаштовують конкурси малюнків, готують афіші, запрошення.

Бажано залучити до участі в таких заходах батьків; домовитися з відповідними торговельними організаціями про продаж учасникам свята спортивної форми, відповідної літератури, інвентарю і атрибутики, значків, марок, конвертів, художніх

листівок, наклейок, а також функціонування продуктивних кіосків (морозиво, печиво, фруктові напої тощо).

Також необхідно урочисто оформити місце проведення фізкультурно-художнього свята. Все оформлення повинно відповідати завданням та ідеї вечора чи свята. Оформлення місця повинно мати інформативний характер. Фотомонтажі, епіграми, дружні шаржі та плакати, вирізки з газет, кубки і вимпели розкажуть про успіхи та прогалини колективу в розвитку фізичної культури. Виставки творчих робіт (малюнки, різьба, вишивка, інкрустація та ін.) виявлять різноманітність захоплень учасників вечора. Викличуть інтерес також виставки юних колекціонерів марок, значків, вимпелів, наклейок тощо.

Програмою свят передбачаються фрагменти не тільки для школярів, а й для дітей дошкільного віку і навіть дорослих та спільні заходи (класами, сім'ями). Ідеї свят мають відповідати і запрошені. Так, наприклад, на святі спортивної слави кращим гостем буде відомий спортсмен або група спортсменів. У всіх випадках бажано, щоб це були люди, яких знають учасники дійства [9].

На таких заходах слід уникати тривалих доповідей і виступів. Усю інформацію, яку треба оголосити, доцільно об'єднати зі словами привітання і поздоровлення, рапортами і спеціальним наказом по школі, можна передбачити її в тексті ведучих вечора та в інтерв'ю.

Виняткове місце в програмі таких заходів посідають спортивні елементи, а саме: змагання, народні ігри і розваги, товариські зустрічі і показові виступи, «Веселі старты» та естафети, конкурси, вікторини.

На вечорах виділяється час для вручення значків і посвідчень спортсменам-розрядникам, грамот активістам тощо.

Складаючи сценарії, доцільно чергувати художні та спортивні фрагменти, щоб постійно підтримувати інтерес до свята його учасників і гостей.

Наступного дня після свята слід провести розширене підсумкове засідання оргкомітету, на якому аналізується і оцінюється ефективність роботи всіх залучених до підготовки і проведення свята, виявляються успішні дії і недоліки, щоб урахувати їх у майбутньому. Водночас на видних місцях вивішуються таблиці з результатами змагань, конкурсів, ігор. На фотомонтажах – фотографії переможців, окремі фрагменти свята (особливо масові), на яких може знайти себе кожен учасник. В Україні накопичений багатий досвід проведення різноманітних тематичних свят і вечорів у процесі фізичного виховання школярів («Богатирські забави», «Поклик джунглів», «Його величність футбол», «І ти можеш стати олімпійцем»). Практикується, навіть, проведення подібних заходів у зимовий період на відкритому повітрі («Зимові забави», «Зимова Олімпіада»), Поширеним у практиці роботи шкіл є проведення свят з метою формування патріотичних почуттів учнів, їх ознайомлення через фізичне виховання з історією нашої країни («Козацькому роду — нема переводу!», «Козацькі розваги») [9].

Висновки. Аналіз літературних джерел виявив, що у науковців відсутнє комплексне бачення проблеми мотивації у фізичному вихованні школярів та недостатньо розроблені науково-практичні шляхи її формування у підлітків. Погляди фахівців щодо дефініцій «мотивація» та «мотив» є абсолютно різними. При цьому мотивами можуть виступати: ідеали, інтереси, соціальні установки, цінності. Тож, спортивні свята є невід'ємною частиною позакласної роботи з фізичної культури в школі, які мають широкі межі впливу на мотиваційно-потребову сферу учнів.

Список використаної літератури

1. Пристинський В.М. Проблема залучення школярів середньої вікової групи до занять фізичною культурою і спортом /В.М. Пристинський, З.М. Ягупець, Г.Г. Чижова //Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка: зб. наук. ст. – Чернігів: ЧДПУ, 2009. – № 64. – С. 493 – 495.

2. Бровчук, С. Є. «Веселі перегони» для учнів 6-х класів: [сценарій заходу] [Текст] / С. Є. Бровчук // Фізичне виховання в школах України. – 2013. – №1. – С. 27-29.
3. Маркова А.К. и др. Формирование мотивации учения: Кн. Для учителя / А. К. Маркова, Т.А. Матис, А.Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 192 с.
4. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
5. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / М.О. Носко; Чернігів: ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2003. – 450 арк.
6. Тихомиров О.К. Психология мышления: учебное пособие / О.К. Тихомиров - М.: Академия, 2002. - 288 с.
7. Узнадзе Д.Н. Психологические исследования / Д.Н.Узнадзе – М.: Наука, 1976. – 450 с.
8. Стасенко О.А. Теоретичні підходи до формування здорового способу життя учнів основної школи у позакласній фізкультурно-спортивній роботі [Електронний ресурс] //Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. - 2010. - №1. – с. 345-348.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. : Ч. 2 / Б.М. Шиян, І.О. Омеляненко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012.

Кучеренко В. М., Рибалко П Ф.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБОМ ГРИ У ФУТБОЛ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Проведено аналіз наукових підходів до створення позитивних емоцій із метою пошуку шляхів покращення стану здоров'я та підвищення фізичної працездатності майбутніх кваліфікованих фахівців. Визначено зв'язок хорошого фізичного стану із задоволенням власним життям і позитивними емоціями, нормальною самооцінкою. Виявлено вплив занять фізичними вправами на створення позитивних емоцій у студентів та, як наслідок, на покращення їх здоров'я. Розкрито необхідність оздоровчого напряму занять фізичним вихованням. Проведено дослідження, яке демонструє позитивний вплив занять фізичним вихованням на загальний психофізіологічний стан студента.

Постановка проблеми. Прагнення України увійти в Європейську співдружність країн та в Європейський Союз неможливе без суттєвого покращення якості життя населення. Водночас від якості життя залежить якість трудового потенціалу, а отже, і перспективи розвитку держави.

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я говориться, що здоров'я - це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя. Кожна людина прагне бути здоровою, успішною, почуватися в безпеці та досягти вершин у своєму житті. Однак на шляху до цього в останні роки в Україні багатьма фахівцями спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів, що зумовлено насамперед чинниками соціально-економічного й спадкового характеру, обтяженням навколишнього середовища, нездоровим і малорухливим способом життя, низьким рівнем загальної фізичної підготовленості. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що зумовлює особливу соціальну значущість збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді.

На сьогодні пріоритетним завданням вищої освіти є формування нової генерації фахівців, здатних на основі інтеграції загальнолюдських і професійних цінностей реалізовувати в професії індивідуальний спосіб життєдіяльності, орієнтува-

тися на сучасні технології, напрацьовувати власну стратегію професійної діяльності, реально оцінювати свої можливості та нести відповідальність за результати своєї праці.

Відповідно, актуальною проблемою для педагогічної теорії й практики є формування професійно значущих якостей особистості майбутнього фахівця, спрямоване насамперед на створення передумов для виходу студента на оптимальну траєкторію власного професійного розвитку. Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості для формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості, яка поєднала б у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Фізичний розвиток проявляється в таких основних властивостях, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, витривалість. Кожна із цих характеристик сприяє зміцненню здоров'я. Сучасна сфера рекреаційно-оздоровчої діяльності являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, такою, що відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто займається.

Фізичне виховання - це рекреаційно-відновлювальна дисципліна, яка являє собою безперервний навчально-виховний процес, у ході якого вирішуються завдання всебічного фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності та успішного навчання студентів, формування в них організаторських та інструкторських умінь і навичок із подальшим їх використанням у майбутній професійній діяльності.

Залучення до спорту й фізичної культури забезпечує людині фізичне загартовування, виховує спритність, чіткість і швидкість реакції, підвищує активність, розвиває почуття колективізму. Повноцінний фізичний розвиток студентів можливий лише за комплексного використання засобів фізичного виховання, зокрема природних факторів, гігієнічних заходів і фізичних вправ [2; 3].

Чільне місце у всебічному фізичному розвитку студентів відводиться спортивним іграм: баскетболу, футболу, волейболу тощо.

Футбол посідає важливе місце серед інших засобів фізичного виховання та ускладнюється від курсу до курсу через введення додаткових завдань і більш складних способів виконання. Ця гра належить саме до тих видів спорту, які сприяють всебічному фізичному розвитку й водночас висувають значні вимоги до організму. Рухові дії, які виконуються на свіжому повітрі, здійснюють великий оздоровчий вплив, оскільки сприяють зміцненню нервової системи та рухового апарату, покращенню обміну речовин, функціональній діяльності всіх систем організму.

Футбол як соціальне явище не проходить повз біологічну зміну природних можливостей студентів. Розширюючи діапазон спроможностей їхнього організму, він сприяє розвитку здібностей, подоланню великих фізичних напружень. Ця гра формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою й спортом.

Сучасний футбол - це швидка та дуже жорстока гра. Необхідно постійно вступати в силову боротьбу за м'яч як на футбольному газоні, так і в повітрі, швидко виконувати складні технічні прийоми на обмеженому просторі задля протидії супернику. Для цього необхідно володіти необхідними силовими, швидкісно-силовими якостями, еластичними та міцними зв'язками, сильними м'язами, високою координацією рухів і швидким тактичним мисленням.

У футболі вдосконалюються навички більшості основних рухів, які сприятливо впливають на фізичний розвиток і працездатність студента, а також створюються сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових рис студентів. Така

гра привчає долати егоїстичні спонукання, виховує витримку, необхідність приймати швидкі й розумні рішення, правильно їх реалізовувати в грі, сприяє вихованню впевненості, рішучості. Під час гри студент завжди має можливість випробувати свої сили та переконатися в успішності дій [1; 4].

Заняття футболом розширюють можливості естетичного впливу на студентів, розвиваючи в них прагнення до фізичної краси, до творчих проявів, до естетично виправданої поведінки. Сьогодні краса футболу уособлюється не просто в демонстрації техніки, виконавській майстерності окремих гравців, ефективному завершенні ігрових епізодів. Почуття прекрасного викликають також сам процес гри, його композиція, колективізм і взаємодії гравців.

Великий обсяг рухів у футболі зумовлений високим емоційним фоном, який є важливим фактором, що підтримує інтерес до занять із фізичного виховання.

Для навчання гри у футбол використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів студента. Емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій у футболі приваблюють студентів до цієї гри.

Навчання студентів основним прийомам володіння м'ячем в ігрових ситуаціях повинне мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку й різнобічної рухової підготовленості, а також ознайомлення з футболом у доступній формі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. С.Н. Андреев, В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний, В.С. Келлер, В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, В.М. Платонов, М.М. Булатова, О.В. Соломонко, Ж.О. Цимбалюк, Ф.Н. Должко, А.В. Козлов, О.С. Лідо та інші фахівці вказують на необхідність гармонійного розвитку рухових здібностей шляхом використання різноманітних засобів, спрямованих на вдосконалення спритності, швидкості, гнучкості. Саме в спортивних іграх молодь отримує унікальну можливість проявити власну активність, ліквідувати дефіцит рухів, реалізувати й затвердити себе, отримати безліч радісних емоцій і переживань.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Однак сучасні наукові дані свідчать про те, що ефективність навчально-тренувального процесу може бути досягнута тільки в тому разі, якщо враховуються всі види підготовки, а високий рівень досягнень у спорті зумовлює необхідність постійного їх удосконалення. Фізична підготовка в спорті, зокрема й у футболі, повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця в змагальній діяльності [1; 3].

Метою статті є аналіз теоретичних основ оптимізації процесу фізичного виховання засобами гри у футбол та розкриття особливостей розвитку фізичних якостей студентів під час занять футболом.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей та розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для вдосконалення всіх сторін підготовки; це та частина підготовки людини, яка спрямована на зміцнення її органів і систем, підвищення розвитку рухових здібностей (силових, швидкісних, координаційних, витривалості та гнучкості) з одночасним покращенням вольових якостей і вдосконаленням техніки виконання різних вправ. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову необхідно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей молодого організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі [2; 4].

Заняття футболом сприяють розвитку спритності, швидкості, координації рухів, рухової реакції, орієнтації в просторі. Загалом усі ігри з м'ячем розвивають відповідні навички поведінки в колективі, виховують товариські відносини, засновані на співпраці та взаємодопомозі. Вони вимагають витримки, рішучості, сміливості.

Студенти вчатьс я управляти своїми рухами в різних ігрових умовах і ситуаціях. Успішність гри спортсмена значною мірою залежить від того, наскільки швидко він реагує на дії суперника та партнера по команді, реалізує власні практичні задуми. Звідси й виникає особлива важливість удосконалення здатності футболіста до швидких і раптових дій [5].

Головне завдання процесу навчання – оволодіння руховими навичками й спеціальними знаннями. Студенти вивчають правила гри, техніку та тактику дій, розвивають фізичні якості, що забезпечує досягнення спортивної майстерності.

Під тренуванням варто розуміти спеціалізований процес всебічного фізичного виховання, що спрямований на досягнення високих спортивних результатів, підготовку до суспільно корисної діяльності.

Однією з найбільш актуальних проблем сучасної спортивної науки є підвищення ефективності управління процесом тренування за рахунок підбору найбільш ефективних засобів тренування.

Метою тренування є всебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я тих, хто займається іграми, набуття ними техніко-тактичної майстерності, виховання високих морально-вольових якостей.

Підготовка до участі в змаганнях здійснюється в межах спеціально організованого навчально-тренувального процесу. Його головне призначення – забезпечити розв'язання завдань фізичного виховання за допомогою обраного виду спорту, зокрема футболу. Кожний гравець має бути підготовлений так, щоб повністю оволодіти технікою й тактикою гри та вміти проявити їх, якщо змога, на найвищому рівні. Це вимагає оволодіння спортсменом досить складним комплексом знань, умінь і навичок, що характеризується як «уміння грати». Із цього постає зрозуміла педагогічна спрямованість навчально-тренувального процесу – навчання й виховання та вдосконалення й тренування.

Зміст навчально-тренувального процесу складають різні вправи, за допомогою яких розв'язуються поставлені завдання. При цьому з підвищенням спортивної майстерності гравців зміст тренування змінюється, різнобічні засоби використовуються в різних пропорціях, одні вправи замінюють іншими.

Процес опанування спортивної гри складається з трьох етапів:

- 1) попередній етап, що забезпечує створення обов'язкових передумов (попереднє загальне знайомство з грою, виховання інтересу до вивчення гри);
- 2) початкове навчання, у процесі якого засвоюються елементарні знання й навички, розвиваються необхідні рухові якості;
- 3) удосконалення, що забезпечує послідовне зростання спортивної майстерності та досягнення кожним гравцем і командою загалом значних спортивних результатів.

Фізична підготовка спортсменів складається із загальної та спеціальної. Метою загальної фізичної підготовки є різнобічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності гравців. Оптимально побудований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і пропорційний розвиток різних рухових якостей.

Високі показники рівня загальної фізичної підготовленості є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей та ефективної роботи з удосконалення інших складників підготовленості спортсменів (технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовки). Загальна фізична підготовка відрізняється від спеціальної тим, що охоплює широке коло різних видів рухової діяльності.

При цьому між різними руховими навичками, як і між фізичними якостями, може існувати позитивний чи негативний зв'язок. Саме тому загальну фізичну підготовку будують так, щоб використати можливість позитивних взаємодій між ними,

виключити негативний вплив на спеціалізацію, обираючи такі засоби, які найбільшою мірою забезпечують розвиток окремих якостей.

Спеціальна фізична підготовка – це процес цілеспрямованого розвитку фізичних і функціональних можливостей, які забезпечують досягнення високих спортивних результатів. Спеціальна фізична підготовленість сприяє підвищенню ефективності техніко-тактичних дій та психічної готовності гравців до досягнення високої спортивної форми. Її головна мета - максимальний розвиток спеціальних рухових якостей: спеціалізованої сили, швидкості, спритності, стрибучості, гнучкості, витривалості.

Для вирішення цього завдання використовують спеціальні підготовчі вправи з характерною для них координацією, напруженням, темпом і ритмом рухів. Такими можуть бути вправи техніко-тактичного характеру, спортивні й рухливі ігри, окремі вправи з інших спортивних ігор.

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на загальній руховій підготовленості гравців. Тому до неї необхідно переходити лише після досягнення гравцями достатнього рівня загального фізичного розвитку. Найбільшого ефекту досягають завдяки використанню взаємопов'язаного методу розвитку фізичних якостей разом з удосконаленням координації рухів.

Схожий характер рухової діяльності в більшості спортивних ігор дає змогу позначити головні характерні особливості вправ, які використовуються для спеціальної фізичної підготовки, зокрема:

- максимальна або близька до неї інтенсивність;
- комплексний характер прояву фізичних якостей у швидко-силовому режимі, наближеному до умов ігрової діяльності, у поєднанні з технікою, тактикою та проявом психічних якостей;
- змінний характер діяльності різної тривалості;
- переважно змішаний (аеробно-анаеробний) характер енергозабезпечення.

Під час розвитку спеціальних фізичних якостей варто пам'ятати про те, що в кожній вправі необхідно умовно виділяти техніку її виконання (вихідне положення, напрям, амплітуду й ритм руху тощо), а також визначати, як проявляються при цьому сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, уміння розслабитися та інші якості.

З'ясовано, що ефект швидко-силової підготовки залежить від гальмувально-збудливого стану центральної нервової системи. Тому під час розвитку цих якостей необхідно враховувати вплив стомлення. Таким чином, високий рівень розвитку швидко-силових якостей забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу й дихання, покращує функціонування центральної нервової системи [1; 5].

На кожному етапі навчально-тренувального процесу обов'язково розв'язуються різні завдання.

Головні завдання навчально-тренувального процесу у футболі є такими: а) зміцнення здоров'я та підвищення працездатності на основі різнобічного гармонійного розвитку; б) опанування спеціальними знаннями, уміннями й навичками; в) виховання необхідних рухових, інтелектуальних, морально-вольових якостей та спеціальна підготовка для досягнення високих результатів; г) подальше підвищення спортивної кваліфікації. Розв'язання цих завдань здійснюється за допомогою організації, змісту й методики проведення занять і змагань.

Досягнення високих спортивних результатів визначається рівнем підготовленості гравців і команд. Комплексний характер дій футболістів визначає необхідність різнобічної спеціальної підготовки. Вона складається із самостійних,

проте тісно пов'язаних між собою видів підготовки: теоретичної, фізичної, техніко-тактичної, психологічної, ігрової, змагальної, інтегральної, морально-вольової, організаційно-методичної, суддівської. Усі ці види підготовки визначають структуру навчально-тренувального процесу. Його основою є теоретична, організаційно-методична та суддівська підготовка, їх призначення полягає в набутті спеціальних знань і вмінь, необхідних для проведення занять та змагань.

Виховання високих морально-вольових рис характеру й розвиток спеціальних психологічних якостей здійснюються в процесі психологічної та морально-вольової підготовки. Фізична підготовка є необхідною основою для проведення й подальшого використання в змагальних умовах спеціальних рухових навичок і вмінь.

Центральне місце в структурі навчально-тренувального процесу посідає техніко-тактична підготовка, під час якої вивчаються й удосконалюються спеціальні ігрові прийоми. Ігрова та змагальна підготовка футболістів є зразком системності у взаємозв'язку фізичних якостей і техніко-тактичних дій.

Взаємозв'язок сторін підготовки потребує цілеспрямованого впливу, значення якого є таким великим, що в тренувальному процесі футболістів виникає необхідність виділити спеціальний розділ - інтегральну (суцільну) підготовку. Інтегральна підготовка являє собою систему тренувальних вправ, які сприяють прояву максимальних тренувальних ефектів технічної, тактичної, фізичної та всіх інших видів підготовки в суцільній ігровій і змагальній діяльності футболістів.

Названі види підготовки обов'язково входять до навчально-тренувального процесу з футболу, однак залежно від контингенту тих, хто займається, представлені в різних співвідношеннях. Так, у заняттях зі студентами збільшується частка фізичної підготовки, що забезпечує найбільш повноцінний розвиток молодого організму, натомість у командах кваліфікованих футболістів головну увагу приділяють техніко-тактичній підготовці та участі в змаганнях. Проте в обох випадках необхідно вирішувати в комплексі завдання виховання й фізичного вдосконалення.

Навчально-тренувальний процес не варто зводити лише до досягнення високих спортивних результатів, оскільки це неодмінно призведе до звуження його змісту та втрати освітнього, виховного, а іноді й оздоровчого ефекту [3; 7].

Висновки. Підсумовуючи все вищесказане, можна зробити висновок, що футбол виховує не тільки силу, швидкість, спритність, а й мужність, волю до перемоги, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму, почуття відповідальності, взаєморозуміння, готовності до взаємодопомоги. Він розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини; сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму та розширенню адаптаційних можливостей, а також розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості й вольових якостей.

Заняття футболом сприяють як фізичному, так і моральному розвитку студентів, дають можливість постійно розвивати й удосконалювати роботу м'язового апарату, серцево-судинної системи, нервової системи, удосконалювати координаційні та адаптаційні здібності, підвищувати загальну тренуваність молодого організму.

Список використаної літератури

1. Гусєва Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности. Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 7-9.
2. Іващенко В.П., Безкопильний О.П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник: у 2 ч. Черкаси, 2016. Ч. 1. 420 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. посібник. Львів: Штабар, 2017. 207 с.

4. Лянной М. О. Методика управління фізкультурно – оздоровчою діяльністю в сучасних закладах середньої освіти / М. Лянной, П. Рибалко, В. Ганчева, А. Красілов // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 4 (88) – С. 280-289.

5. Рибалко П. Ф. Трансформація освітнього простору в Україні в напрямку організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладів загальної середньої освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19.

6. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. К.: Олімпійська література, 2005. 193 с.

7. Юрчишин Ю.В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць / за ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2016. № 4. С. 118-123.

8. Харченко Р., Хоменко С., Красілов А., Рибалко П. Методика викладання навчальної дисципліни «фізичне виховання» у вищому навчальному закладі / Р. Харченко, С. Хоменко, А. Красілов, П. Рибалко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019. – № 5 (89). – С. 183–195.

Леоненко А. В., Андрущенко М. М., Дубинська О. Я.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті здійснено аналіз наукових досліджень з означеної проблеми. Визначено, що нині проблема фізичної підготовки військовослужбовців є актуальною з огляду на політичну ситуацію. Наведено шляхи вирішення питання удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців.

Постановка проблеми. Сучасні умови реалізації державної політики України потребують удосконалення в плані підготовки військовослужбовців Збройних сил. Означена проблема є актуальною, оскільки завдяки правильній реалізації даного процесу важливою результативною складовою є практична, а саме застосування індивідуального підходу.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасній науковій літературі знаходимо незначну кількість праць у цьому напрямку. Це, ймовірно, пов'язано з тим, що раніше це питання не було таким нагальним. Проте, звернувшись до минулого наукового досвіду, можемо зробити певні висновки.

Отже, звернемося до досвіду і здійснимо аналіз та визначимо перспективи розв'язання проблеми наукової статті.

О. Рольком виділено низку концептуальних позицій, які розглядаються як сукупність педагогічних основ, що забезпечують підвищення ефективності професійної та фізичної підготовки військовослужбовців до виконання бойових завдань в умовах збройних конфліктів. До найважливіших із них відносять такі:

- виконання бойових завдань військовослужбовцями-розвідниками при здійсненні тривалих маршів;
- ведення пошуково-розвідувальних дій, здебільшого в нічний час;
- виконання бойових завдань на фоні високого фізичного навантаження;
- здібності до оперативної реакції на екстремальну обстановку;
- розвиток рухових здібностей, мотивації професійної діяльності у військовослужбовців-розвідників,

- урахування кліматогеографічних умов (сильноперебіченого рельєфу місцевості, можливості раптових і різких змін погоди й водного режиму річок, утворення гірських і сніжних обвалів та завалів, затоплень, що посилює негативні впливи на роботу розвідників) тощо [5].

Ми погоджуємося з висновками В. Афоніна [1] щодо того, що система фізичної підготовки у збройних силах складається з двох основних частин – загальної фізичної підготовки та спеціальної фізичної підготовки. Засоби ЗФП спрямовані на різнобічний, пропорційний розвиток основних фізичних якостей військовослужбовців, незалежно від їх військової спеціальності. Засоби СФП спрямовані на розвиток переважно найбільш важливих фізичних якостей та навичок військовослужбовців певної військової спеціальності.

Різнобічна фізична підготовка є важливою складовою частиною, основою спеціальної, професійно-прикладної підготовки. Вирішення основних завдань фізичної підготовки або різнобічного фізичного розвитку, звичайно, не може повністю забезпечити загальну фізичну готовність військовослужбовців до дій у сучасному бою. Водночас з постійним розвитком сучасних армій, як справедливо наголошує В. Афонін [1], з'являються нові й нові військові спеціальності, що викликає необхідність внесення суттєвих змін до організації фізичної підготовки в напрямку підвищення її спеціальної професійно-прикладної спрямованості.

Зміст і методика проведення професійно-прикладної підготовки визначається, на думку В. Афоніна [1], на підставі результатів структурно-логічного та інженерно-технологічного аналізу професійної діяльності певного військового спеціаліста. У процесі цього аналізу трудова (військова) діяльність воїна на його робочому місці розподіляється на окремі елементи – дії, операції, а потім визначаються психофізіологічні критерії, що забезпечують якісне виконання кожного з цих елементів.

Особливо вагомими вважаємо такі висновки В. Афоніна: «... державний іспит з фізичної підготовки необхідно проводити не за нормативами загальної фізичної підготовки, а за спеціально розробленими специфічними нормативами для кожної військової спеціальності» [1, с. 155].

Як зазначають Г. Сухорада, С. Божко та О. Піддубний [6], організація, поряд із керівництвом та проведенням визначених заходів, є однією із основних функцій підсистеми управління у структурі системи фізичної підготовки військовослужбовців.

По-перше, планування, як один із важливих компонентів функції організації, має за мету правильно визначити кількість заходів та час на їх проведення для вирішення загальних та спеціальних завдань фізичної підготовки військовослужбовців [6].

Серед пропозицій до Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури та спорту від фахівців Збройних Сил та правоохоронних органів України серед інших було внесено однозначну думку: «Створити умови для забезпечення рухової активності особового складу Збройних Сил та правоохоронних органах України в обсязі 8–12 годин на тиждень. Із них: 4 години у сітці розкладу занять – для вищих навчальних закладів; не менше 4-х годин обов'язкових занять з фізичної підготовки у службовий час для всіх категорій військовослужбовців та працівників (для особового складу підрозділів спеціального призначення – не менше 6 годин)» [6].

Таким чином, підтверджуємо власні висновки твердженням науковців про те, що «підготовка керівників форм фізичної підготовки завжди була і є актуальною, особливо у період змін, пов'язаних з переходом на службу за контрактом» [6]. Особливо це важливо, як ми зазначали, в наш час.

А. Одеров, С. Федак та М. Кузнецов, посилаючись на дослідження В. Романчука, К. Пронтенка та Г. Грибана, зробили висновок про те, що фізична підготовленість переважної більшості молоді не відповідає вимогам професійної діяльності і військової служби та має регресивні тенденції.

Проведений дослідниками аналіз, отже, свідчить, що сучасна система фізичного виховання школярів не повністю забезпечує розв'язання тих завдань, які на неї покладаються, що в свою чергу проявляється в подальших наслідках, а саме близько 90% випускників середніх шкіл мають відхилення у стані здоров'я, нормальну масу тіла мають 57,4% юнаків, недостатню – 30,2%, надмірну – 12,4%, стан кістякової мускулатури свідчить про низький та нижчий за середній розвиток сили у 85,5% досліджуваних та про невідповідність окільних розмірів плеча, стегна, гомілки параметрам середнього стандарту гармонійності на 3–19%. Близько 35% учнів 10–11 класів середніх шкіл мають порушення діяльності опорно-рухового апарата (зокрема хребта) через низький рівень розвитку м'язів спини, живота. У 37,9% випускників середніх шкіл зафіксовано високу частоту серцевих скорочень (від 80 до 124 уд./хв). Ознаки гіпотонії характерні для 8,3%, гіпертонії – для 20,1%; низьку ЖЄЛ мають 46,7% випускників; знижену опірність організму до несприятливих чинників довкілля – 49,3%. Понад 74% випускників шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я, 17,1% – нижчий за середній, 8,3% – середній і тільки 0,6% – вищий за середній [4].

Вважаємо, що показники, наведені вище, повинні враховуватися при плануванні процесу фізичної підготовки майбутніх військовослужбовців.

Важливим шляхом удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, на прикладі десантників А. Маляренка називає функціональне багатоборство [2].

Зокрема, науковець також виокремлює основні чинники, що визначають вимоги до фізичної підготовки особового складу Збройних сил, а саме:

- характер прийомів і дій військовослужбовців під час виконання бойових завдань;
- умови бойової діяльності військовослужбовців; характер і величина фізичних навантажень і нервово-психічних напружень у процесі бойової діяльності;
- географічні умови місця дислокації військових частин або ймовірного сценарію військових дій;
- особливості впливу навчально-бойової і бойової діяльності на фізичний і психічний стан військовослужбовців;
- рівень розвитку військової техніки і зброї тощо.

Загальні завдання фізичної підготовки всіх військовослужбовців, на думку А. Маляренка, є такими [2]:

1. Оволодіння навичками, необхідними в бойовій діяльності (прискореного пересування, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, пересування на лижах пересіченою місцевістю, надання допомоги тощо).

2. Розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей (загальної витривалості, сили, швидкості і спритності).

3. Виховання психічної стійкості, упевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості й рішучості, витримки й самоконтролю.

4. Зміцнення здоров'я, загартування й підвищення стійкості організму до впливу несприятливих умов і чинників бойової діяльності.

Отже, за відносно нещодавньою науковою публікацією науковця А. Маляренка [2], який зазначає, що «наявна система організації фізичної підготовки і спорту у Збройних силах України з урахуванням чинників її реалізації не повною мірою забезпечує належний рівень фізичної готовності військовослужбовців до виконання

навчально-бойових завдань, не сприяє підвищенню ефективності освітнього процесу підготовки курсантів та слухачів військових закладів вищої освіти та ефективності управління процесом фізичного вдосконалення військовослужбовців» [2, с. 14] вважаємо, що це питання потребує вирішення.

Звернемося до наукового дослідження А. Одерова, В. Климовича, Р. Підлетейчука, В. Добровольського, М. Корчагіна. Дослідники наголошують, що у Збройних силах України відсутня централізована система управління фізичною підготовкою. Створено дві паралельно діючі структури різного підпорядкування: у Генеральному штабі – штатне Управління фізичною підготовкою, а у Міністерстві оборони України – штатне Управління фізичною культурою та спортом. При цьому, у видах Збройних сил України, оперативних командуваннях, з'єднаннях, військових частинах, закладах та установах система управління фізичною підготовкою має єдину структурно-логічну підпорядкованість [3].

Загальними завданнями фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України є [3]:

- розвиток та вдосконалення фізичних якостей сили, витривалості, швидкості та спритності;
- покращання фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та службової активності;
- забезпечення професійного довголіття та стійкості організму до несприятливих чинників навколишнього середовища та військово-професійної діяльності, зменшення працевтрат, пов'язаних із захворюваннями.

Основними формами фізичної підготовки, що називають А. Одеров, В. Климович, Р. Підлетейчук, В. Добровольський, М. Корчагін, є:

- навчальні заняття;
- ранкова фізична зарядка;
- спортивно-масова робота;
- фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності.

Додатковими формами проведення фізичної підготовки науковці [3] називають тренажі та самостійну підготовку. Усі форми фізичної підготовки, як наголошують вчені, організуються і проводиться у складі роти чи взводу, під керівництвом командира роти чи взводу, старшини роти або найбільш підготовленого заступника командира взводу (сержант) за певною тематикою [3].

Навчальні заняття проводяться у вигляді навчально-тренувальних чи контрольних занять 3-4 навчальні години на тиждень (залежно від роду військ (сил) чи виду збройних сил) [3].

Ранкова фізична зарядка проводиться щоденно, крім святкових та вихідних днів тривалістю 50 хв. у літній період і 30 хв. - у зимовий період. Вона організовується та проводиться за декількома варіантами у формі комплексного тренування із застосуванням вивчених під час навчально-тренувальних занять фізичних вправ [3].

Спортивно-масова робота має напрямки: навчально-тренувальні заняття і змагання з військово-прикладних і масових видів спорту та за вправами військово-спортивного комплексу. Вона проводиться 2 рази на тиждень по 1 навчальній годині в робочі дні і 3 години у вихідні та святкові дні [3].

Фізичне тренування в процесі навчально-бойової діяльності проводиться з урахуванням основних навчальних і бойових завдань, проводиться відповідно до інструкцій (рекомендацій), що розробляються фахівцями фізичної підготовки, і включає фізичні вправи в умовах чергування, супутнього фізичного тренування, фізичних вправ при пересуванні військ транспортними засобами [3].

Супутнє фізичне тренування залежно від географічних умов, завдань і змісту занять з бойової підготовки проводиться у вигляді: прискореного пересування дорогами і на пересіченій місцевості з подоланням природних перешкод; подолання водних перешкод; тренуванням з посадки та висадки із машин; подолання ділянок з глибоким сніговим покривом на лижах чи без них, зі зброєю і спорядженням; багаторазового подолання перешкод та інженерних загорож на навчальних полях; метанням гранат на дальність і у ціль. В окремих випадках супутнє фізичне тренування проводяться в ході виконання поставлених тактичних завдань. Для цього використовуються дії, що виконуються на швидкість: перешикування із похідного строю в розгорнутий, у передбойовий і бойовий порядки, захоплення вказаних рубежів (висот), багаторазове виконання бойових прийомів і дій, в тому числі з використанням засобів індивідуального захисту [3].

Висновки. Відповідно до аналізу наукових досліджень вважаємо за необхідне визначити необхідність удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України в сучасних умовах, важливим елементом якої вважаємо також і психологічну складову. Тому перспективою майбутніх наукових досліджень визначаємо розроблення та обґрунтування програми вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Список використаної літератури

1. Афонін В. М. Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України. Збірник наукових праць Військової академії. Технічні науки. 2014. № 2. С. 151-156.
2. Маляренко А. Шляхи удосконалення спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців-десантників із переважним використанням засобів функціонального багатоборства. Спортивна наука України. 2018. № 1. С. 3-8.
3. Одеров А. М., Климович В. Б., Підлетейчук Р. В., Добровольський В. Б., Корчагін М. В. Особливості організації та змістовне наповнення систем фізичної підготовки у збройних силах держав-членів НАТО та України. Український журнал медицини, біології та спорту. 2020 Том 5, № 2. С. 271-282.
4. Одеров А., Федак С., Кузнецов М. Фізична підготовленість майбутніх офіцерів Збройних Сил України. Молода спортивна наука України. 2016. Вип. 20. Т. 1/2. С. 274-278.
5. Ролук О. Спеціальна фізична підготовка військовослужбовців-розвідників. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. № 1. С. 57-63.
6. Сухорада Г. І., Божко С. А., Піддубний О. Г. Вдосконалення організації фізичної підготовки військовослужбовців. Вісник Національного університету оборони України. 2012. № 2. С. 80-86.

Леоненко А. В., Лазарєв М. О.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДОПРИЗОВНОЇ МОЛОДІ ТА ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті на основі аналізу сучасних наукових джерел визначено зміст фізичної підготовки військовослужбовців та шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів. Здійснено аналіз застосування засобів хортингу у спеціальній фізичній та бойовій підготовці допризовної молоді до військової служби.

Постановка проблеми. Нині важливою умовою якісної фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців є пошук оптимальних засобів організації фізичного виховання. Це забезпечить високу ефективність функціонування Збройних сил України та підвищить рівень її обороноздатності.

Мета дослідження полягає у обґрунтуванні проблеми фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців у сучасних умовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасне дослідження С. Романчука, В. Добровольського та В. Мельника [1] спрямоване на визначення змісту фізичної підготовки військовослужбовців. Науковці відзначають основну роль рівня розвитку витривалості та сили у формуванні високого рівня готовності військовослужбовців до бойової діяльності. Також вагомими є висновки учених стосовно того, що при веденні бойових дій доцільним є застосування військово-прикладних рухових навичок.

Також дослідники визначили основні напрями практичної підготовки всіх категорій військовослужбовців, а саме:

- переважний розвиток витривалості та сили, стійкості до навантаження;
- перегляд змісту вправ на смузі перешкод в бік подолання окремих перешкод як потребують виконання складних координаційних рух за мінімальний проміжок часу;
- здійснення довготривалих переходів у повному спорядженні або з вантажем;
- виконання фізичних вправ з використанням імітаційних шумових засобів та засобів задимлення;
- проведення фізичних тренувань (спеціальної спрямованою для роду військ), здійснення маршу чи пересувань на бойовій техніці.

Є. Харитоненко, Е. Єрьоменко та В. Вєхтєв [6] засобом спеціальної фізичної і бойової підготовки допризовної молоді до військової служби у Збройних Силах України вважають бойовий хортинг – національний професійно-прикладний вид спорту України.

Названа система, як наголошують науковці, складається з двох блоків: виду спорту та прикладного розділу, які у свою чергу, складаються з необхідних підсистем. Такими підсистемами є розділи з національного виду спорту України бойового хортингу, а для прикладного розділу – система самозахисту та виживання і бойова система самозахисту та контролю [6].

Основу спортивної майстерності в бойовому хортингу становить техніка самозахисту від основних можливих небезпечних дій нападника, якими є:

- удар рукою (збоку, зверху, знизу, прямий, навідліг (удар з розмаху));
- удар ногою (знизу, збоку);
- удар палицею, нунчаками (збоку, зверху, тичком);
- удар ножем (прямо, зверху, знизу, збоку, навідліг);
- спроба дістати зброю (з кишені брюк, внутрішньої кишені піджака тощо);
- загроза пістолетом, автоматом, рушницею (ззаду, спереду);
- звільнення від захвату руками (одягу на грудях, тулуба без рук спереду);
- звільнення тулуба з руками спереду, тулуба без рук ззаду, тулуба з руками ззаду, за шию спереду, за шию ззаду, за шию збоку, за одну руку двома руками, за ноги) [6].

Вважаємо, що в контексті проблеми наукової статті дані висновки науковців є важливими, оскільки техніка самозахисту є однією з важливих складових фізичної підготовки військовослужбовців.

М. Дорошенко, Е. Єрьоменко та С. Карасевич [2] засобом спеціальної фізичної підготовки допризовної підготовки також визначають бойовий хортинг та визначають його ефективним видом виховання волі та характеру особистості.

Ми цілком погоджуємося з думкою науковців [2] про те, що фізична підготовка юнаків допризовного віку вимагає, насамперед розробки педагогічних умов, які

дозволяють ефективно виховувати фізичні якості в процесі навчальних занять. Зміст цих умов, на думку вчених, складають три основні положення:

1) під час розвитку фізичних якостей слід, перш за все, забезпечити комплексність і відповідну послідовність виконання вправ вибіркового спрямування;

2) фізичні вправи вибіркового спрямування повинні виконуватися за визначений час, із певною інтенсивністю;

3) між виконанням фізичних вправ устанавлюються інтервали відпочинку, які сприяють відновленню організму після навантаження [2].

Також М. Дорошенко, Е. Єрьоменко та С. Карасевич відмічають, що дотримання методичних вимог дасть можливість, в свою чергу, оволодіти контрольними якісними показниками рівня фізичної культури допризовника, а саме [2]:

1. Знання теоретичних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх в практиці самостійної і колективної фізичної підготовки.

2. Знання медико-біологічних основ фізичного тренування та уміння застосовувати їх під час реалізації фізичної активності і діагностиці свого стану. 3.

Знання основних положень біомеханіки рухів людини та уміння аналізувати техніку фізичних, в тому числі спортивних вправ.

4. Переконавання в особистій і загальносоціальной необхідності систематичної фізичної активності.

5. Володіння руховими умінями і навичками в межах вікових нормативів.

6. Досягнення рівня фізичної підготовленості, передбаченого віковими нормативами.

7. Знання не менше 300 фізичних вправ загальнорозвиваючого характеру, не менше 200 вправ (спрямованих на розвиток силових якостей), не менше 200 – для розвитку гнучкості та профілактики порушень постави і захворювань хребта, не менше 50 засобів тренування витривалості, володіння техніко-тактичними прийомами 5 видів спортивних ігор і 10 інших видів спорту (включаючи легку атлетику).

8. Уміння користуватись тренажерами і організувати з їх допомогою самостійне фізичне тренування.

9. Систематично здійснювати фізичне тренування (не менше 3-х разів на тиждень) і заняття іншими формами оздоровчої і загальнозмінюючої фізичної активності.

10. Не палити і не вживати алкоголю

На нашу думку зазначене дає змогу зробити висновок про те, що якісна фізична підготовка допризовників є цілісною системою, що включає як звичайні заняття фізичною культурою, так і самостійне оволодіння руховими навичками, у тому числі передбачає і застосування морально-психологічних елементів, які «пронизують все духовне життя кожного військовослужбовця, військових колективів і є неодмінною умовою їх духовної згуртованості, готовності чесно і сумлінно виконати свій священний обов'язок, як в мирних умовах, так і в бойовій обстановці» [2, с. 1192].

О. Хацаук звертає увагу в наукових дослідженнях на питанні удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки [7].

У процесі дослідження дослідником було розроблено технологію, яка передбачала під час різних форм фізичної підготовки додаткове використання відеокомп'ютерної системи експрес-аналізу біомеханічних рухів людини ВКС «Katsumoto». Особливість застосування зазначеної технології під час різних форм фізичної підготовки полягала у тому, що у процесі відпрацювання біомеханічних рухів

спеціальної спрямованості проводилася відеозйомка з використанням високошвидкісної камери фірми «Samsung».

Варто наголосити, що застосування названого методу надає можливість коригування програми рухового вдосконалювання військовослужбовців.

Водночас А. Турчинов та Ю. Таймасов [5] серед шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів вбачають у впровадженні системи кросфіт. Саме вона, за висновками науковців, була розроблена для співробітників спецпідрозділів та поліцейських закордонних держав, входить до програми підготовки особового складу збройних сил деяких держав.

До числа вправ, що входили в завдання на день для курсантів-жінок, дослідники включили поєднання силових вправ, гімнастики, кардіонавантаження, а також їх змішані варіації відповідно до спрямованості змісту розділів програми фізичної підготовки. Також А. Турчинов та Ю. Таймасов застосували такі методи, як виконання певної роботи (без урахування часу); виконання великої кількості роботи з урахуванням часу; виконання фіксованої роботи за мінімальний час.

У дослідженні С. Шепеля визначено проблемні питання фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції [8]. Так, науковець основний акцент робить на тому, що варто в нинішніх умовах переходити на індивідуальний рівень, враховувати особистісні особливості військовослужбовця, його вікову категорію, фізичні можливості, військово-професійні завдання.

Позитивний результат, як відзначає С. Шепель, мають загально-розвивальні вправи, які не вимагають спеціальних умов і великої кількості часу, які можна виконувати в будь-яких умовах, не відволікаючись від основного службового завдання. Як правило, краще за все, за рекомендаціями дослідника, виконувати фізичні вправи через кожні 2 години безпосередньо на робочому місці, але не менше 10 хв. До комплексу фізичних вправ науковець рекомендує обов'язково включати різноманітні види дихальної гімнастики, оскільки вони сприяють оздоровленню організму, відновленню сил та активному відпочинку. Принцип правильного дихання простий – потрібно робити неглибокий поверхневий вдих, протягом 2-3 секунд, потім видих 3-4 секунди і постаратися збільшити паузу між вдихами. У цей час організм людини відпочиває, також для стимуляції трійчастого нерва, під час пауз, потрібно дивитися вгору і не лякатися виникає почуття нестачі повітря. Крім того, на думку вченого, необхідно практикувати вправи на потягування з прогинанням в грудній ділянці у поєднанні з глибоким диханням, підняття рук, ніг, біг на місці з поворотами, нахили, повороти головою і тулубом, присідання, підскоки на місці з різними рухами ніг і рук, наприкінці – біг і ходьба на місці та інші фізичні вправи. Добре себе зарекомендували кистьовий та звичайний еспандер [8].

Ми вважаємо справедливими та доречними висновки С. Шепеля, оскільки військовослужбовцям необхідно підтримувати свій фізичний стан на належному рівні в звичайних, а також екстремальних умовах.

Цікавим також є дослідження В. Мельника, який запропонував програму супутнього фізичного тренування щодо вдосконалення загальної фізичної підготовленості курсантів у польових умовах [3]. Основною особливістю програми, розробленої науковцем, було те, що фізичні вправи (комплекси) проводили щодня 3 рази по 15 хвилин до обіду та через день по 15 хвилин після обіду, безпосередньо на робочому (навчальному) місці або під час пересування до них.

Комплекси фізичних вправ за програмою В. Мельника виконувалися на ділянках місцевості полігону, військових стрільбищах, у парках бойових машин, на танкодромі та залежно від завдань і змісту занять з бойової підготовки. Крім того, на

заняттях військовослужбовці виконували комплекси вправ, які розробив дослідник [3], використовуючи спеціальні засоби (бронезилет, тактичнорозвантажувальну систему, шолом, зброю, протигаз, навчальні гранати тощо). При розробленні комплексів фізичних вправ враховувалися основні елементи Стандартів фізичної підготовки Збройних сил України.

За висновками науковця розроблена програма посприяла підвищенню показників фізичної підготовленості курсантів.

У дослідженні Р. Підлетейчука [4] визначено передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивного фактора вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців. Зокрема, дослідник запропонував модель фізичної готовності молоді до служби в Збройних силах України, в якості взаємопов'язаних невід'ємних складових цієї моделі визначено:

- загальна фізична підготовленість – сформованістю і розвитком загальних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості);
- спортивно-спрямована фізична підготовленість – сформованістю та розвитком спеціальних фізичних якостей (стійкості до заколихування, перевантаження, кисневого голодування, дихання під надлишковим тиском, гіпервентиляції, вібрації);
- військово-прикладна фізична підготовленість – набуття військово-прикладних рухових умінь (вправи на лопінгу та гімнастичних колесах, подолання смуги перешкод, виконання прийомів рукопашного бою, плавання в обмундируванні зі зброєю, пірнання в довжину і глибину, веслування на ялах тощо);
- функціональна готовність – належний стан серцево-судинної системи [4].

Застосування наведеної моделі дозволить визначати спрямованість засобів для корекції фізичної підготовленості конкретного юнака і досягнення належного рівня фізичного стану в процесі фізичного виховання.

Висновки. Проведений аналіз сучасної наукової літератури з проблеми статті дає змогу констатувати, що дослідження фізичної підготовки допризовної молоді та військовослужбовців активізуються в аспекті пошуку ефективних шляхів її реалізації, одним із яких є розроблення технологій та програм відповідно до вимог сьогодення. Перспективним напрямком подальших наукових досліджень визначено розроблення та обґрунтування програми удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців Збройних сил України.

Список використаної літератури

1. Добровольський В., Мельник В. Зміст фізичної підготовки військовослужбовців з врахуванням завдань у операціях об'єднаних сил. *Український журнал медицини, біології та спорту*. 2019. Том 4. № 3. С. 81–86.
2. Дорошенко М. М., Єрьоменко Е. А., Карасевич С. А. Спеціальна фізична підготовка за методиками бойового хортингу як засіб виховання волі та характеру допризовної молоді. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р., м. Ірпінь. С. 1188–1205.
3. Мельник В. Програма супутнього фізичного тренування курсантів. *Спортивна наука України*. 2018. Вип. 3. С. 21–27.
4. Підлетейчук Р. В. Передумови формування системи фізичного виховання молоді, як об'єктивний фактор вдосконалення фізичної підготовки військовослужбовців : дис. ...д-ра філософії : 017. Київ, 2021. 291 с.
5. Турчинов А., Таймасов Ю. Шляхи підвищення ефективності фізичної підготовки курсантів-жінок вищих військових навчальних закладів (на прикладі впровадження системи кросфіт). *Новий Колегіум*. 2018. № 1. С. 68–72.
6. Харитоненко Є. В., Єрьоменко Е. А., Вехтев В. В. Бойовий хортинг як засіб спеціальної фізичної і бойової підготовки допризовної молоді до військової служби у Збройних Силах України. *Бойовий хортинг та діяльність правоохоронних органів України* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 04–05 січня 2021 р. 2021. С. 1221–1236.

7. Хацаюк О. В. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців внутрішніх військ МВС України у системі бойової підготовки. *Честь і закон*. 2013. № 1. С. 66–72

8. Шепель С. І. Проблемні питання фізичної підготовки військовослужбовців Національної гвардії України в умовах перебування в зоні проведення антитерористичної операції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. 2016. Вип. 137. С. 76–79.

Леоненко А. В., Нестеров А. О.

ПЛАНУВАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БОКСУ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначені особливості планування та проведення секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти.

Постановка проблеми. Одним з найважливіших аспектів навчального процесу у закладах загальної середньої освіти є організація секційних занять. Секційні заняття носять навчально-тренувальний характер та використовуються для тренування учнів з різних видів спорту. Повторення відповідних рухів чи дій - це тренувальний процес. На тренувальних заняттях учні набувають нових рухових та психологічних навичок та вдосконалюють раніше здобуті. Тому форма навчально-тренувального заняття є основною, що використовується при секційній роботі в закладах загальної середньої освіти.

Під час секційних занять з боксу, учні вдосконалюють свої фізичні якості та техніко-тактичні навички, вчаться діяти на тлі сильної психічної напруги, яка характерна для будь-якого виду одноборств [1].

Мета роботи: проаналізувати особливості планування секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Перш за все, проводячи секційні заняття, ми хотіли б звернути увагу на рекомендовані кліматичні показники тренувальної зони. Рекомендується підтримувати температуру повітря в межах 15-18 градусів С. Відносна вологість повинна становити 35-65%, швидкість повітря до 0,5 м/сек. Для забезпечення нормального повітрообміну рекомендується зробити витяжну вентиляцію зі швидкістю потоку 70 м. повітря на одного учня на годину.

Здебільшого, секційні навчально-тренувальні та тренувальні заняття проводяться в групі. Цю форму навчання можна використовувати для учнів різного рівня підготовленості.

Секційні навчально-тренувальні заняття поділяються на три частини: підготовчу, основну та заключну.

Підготовча частина секційного заняття поділяється на фізіологічну розминку та навчальну частину.

Фізіологічна розминка передбачає:

а) підготовку центральної нервової системи, активацію серцево-судинної системи та дихання;

б) підготовку рухового апарату до дій, які потребують значних м'язових зусиль.

У підготовчій частині учні, які займаються, повинні виконати спеціалізовані вправи для боксера. Спеціалізовані підготовчі вправи підбираються залежно від рівня підготовленості, віку, періоду підготовки та спрямованості заняття.

У підготовчій частині зазвичай використовують вправи середньої інтенсивності. Дослідження показали, що ця частина заняття значно підвищує рухливість нервових процесів і створює оптимальні умови для виконання більш складних вправ з більшою

інтенсивністю. Якщо навантаження під час підготовчої частини збільшується або недостатнє, рухливість нервових процесів значно збільшується порівняно з вихідними даними. Варто також враховувати індивідуальні особливості учнів [4].

У підготовчій частині багато уваги не можна приділяти розвитку таких якостей, як сила та витривалість. Загальнорозвиваючі вправи використовують комплексний вплив на організм тих хто займається. Можливість великого вибору розвивальних вправ дозволяє підвищити працездатність рухового апарату, навчитися точніше диференціювати рухи.

Спеціальні підготовчі вправи повинні відповідати задачам секційного заняття. Якщо в основній частині заняття ставиться задача розвитку рухливості і ведення бою на далекій дистанції, то для підготовчої частини повинні бути підібрані відповідні вправи в пересуванні, нанесенні прямих ударів, ухили тулубом і інші, для того, щоб цим сприяти найшвидшому оволодінню спеціальними навичками під час тренування в парах.

Підготовча частина включає стройові вправи, вони допомагають підтримувати порядок і дисципліну в групі.

Секційне заняття треба починати зі стройових вправ. Після виконуються вправи, які покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, що активізують опорно-руховий апарат (швидка ходьба, біг, стрибки, швидкі рухи рук, ухили, удари, присідання тощо). Далі - вправи спеціально-підготовчі: зі скакалкою, на техніку рухів, ударів, «бій з тінню» та інші вправи, які сприятимуть виконанню основних завдань. Вправи виконуються як на місці, так і в русі [2].

У основній частині заняття вирішуються основні завдання:

- а) оволодіння та вдосконалення технічних та практичних навичок;
- б) психологічна підготовка, відпрацювання здатності протистояти високим психологічним навантаженням;
- в) розвиток швидкості реакції, виконання раціональних рухів, координація, спритність, швидко-силові якості та витривалість.

Навантаження має збільшуватися в об'ємі і особливо в інтенсивності. Наприклад, вивчивши прийоми у парах за завданням вчителя, учні (поступово збільшуючи швидкість виконання) до закріплення та вдосконалення прийомів у умовному чи довільному навчальному бою. Довільний бій на рингу з партнером вимагає великої напруги. Ця частина заняття буде найвищою в нервових і фізичних навантаженнях. Тому до умовного або вільного бою треба переходити після вивчення техніки ведення бою в парах. Вправи на боксерських снарядах і лапах знижують нервове напруження після тренувальних боїв на рингу, тому ці вправи виконуються в кінці основної частини заняття.

У заключній частині секційного заняття організм учнів повинен бути доведений до відносно спокійного стану. На початку заключної частини учні виконують вправи сидячи і лежачи, щоб розвинути силу і гнучкість окремих груп м'язів. Потім треба використовувати заспокійливі вправи: легкий біг, ходьбу з дихальними вправами, розслаблення м'язів кінцівок. Виконуються відволікаючі вправи (на розвиток уваги). З фізіологічного боку потребу у «затримці» можна пояснити тим, що під час інтенсивних тренувань відбувається процес розпаду білка, внаслідок чого в м'язах утворюється молочна кислота. Відомо, що ступінь відновлення м'язів багато в чому визначається повнотою очищення м'язів від молочної кислоти. Як показали наукові дослідження, проведені в 70-80 роках ХХ століття, якщо після інтенсивних тренувань виконати півгодинний біг, кількість молочної кислоти в м'язах зменшиться на 20%, що саме по собі скоротить час відновлення спортсмена в 1, 5 рази [3].

Слід зазначити, що використання вправи у тій чи іншій частині заняття залежить від кваліфікації групи, цілеспрямованості заняття та віку учнів, які

займаються. На початковому етапі навчання, наприклад, вправи з вивчення техніки ударів та захисту включаються в основну частину уроку. У міру освоєння складних дій вправи на техніку руху переводяться у підготовчу частину уроку, де вони стають уже підготовчими вправами.

Слід також зазначити, що періодичний план секційних занять з боксу можна приблизно поділити на три періоди: підготовчий, основний та перехідний.

Підготовчий період. Основна мета підготовчого періоду - всебічна і добре організована підготовка до успішного виступу на майбутніх змаганнях. Ще підготовчий період поділяється на два етапи: підготовчий та перед змаганнями.

Загальнопідготовчий етап. Час тренувань розподіляється за такою схемою: різнобічна фізична підготовка – 40-45%, технічна та тактична – 50-60%. Одночасно з відновленням і розвитком основних фізичних якостей (швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість) вдосконалюють техніку бойових прийомів і тактик, тренують вольові якості, приділяють значну увагу психологічній підготовці.

Основними формами навчання на цьому етапі є спеціалізовані та комплексні секційні тренування з фізичної, спеціальної та технічної підготовки з поступовим збільшенням обсягу тренувальних навантажень та (меншою мірою) їх інтенсивності. Тривалість першого етапу залежить від фізичного стану учнів і становить в середньому 20-30 днів.

Основні засоби на цьому етапі: загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичному спорядженні та з предметами, акробатичні, з гирями, біг, стрибки, різні рухові та спортивні ігри, плавання, умовні бої.

При теоретичній підготовці знання, що складають основу спортивної діяльності, набуваються або поглиблюються.

Передзмагальний етап. Основним завданням другого етапу є підвищення рівня підготовки, розвиток спеціальних якостей та навичок, висока ефективність, придбання спортивної форми та залучення учнів до конкретної змагальної роботи.

Фізична підготовка займає 25-30 відсотків часу і спрямована на подальший розвиток рухових навичок і загальної підготовки. Зростає частка спеціальних засобів фізичної підготовки: технічна та тактична підготовка передбачає вдосконалення технічних навичок у складних умовах і займає 75-85% від загального часу. Під час тактичних тренувань треба вдосконалювати свої тактичні навички у спарингу з суперниками з різними бойовими характеристиками.

Основними інструментами на цьому етапі є загальнорозвиваючі вправи. Вправи спеціальної фізичної підготовки до подальшого вдосконалення фізичних якостей, спеціальні вправи з техніки та тактики (умовні бої).

Слід мати на увазі, що надмірна кількість роботи зі снарядами може знизити ефективність підготовчих та ситуаційних дій, оскільки ці дії, особливо на снарядах, виконуються дуже мало.

В змісті вольової та психологічної підготовки основна увага приділяється збільшенню навчально-тренувальних навантажень, використанню індивідуальних тренувальних засобів у випадках мобілізації всіх сил учнів, що займаються у шкільній секції з боксу [1].

Теоретична підготовка спрямована на вивчення основ навчання.

Основні форми навчання на етапі перед змаганнями - це спеціальна і всебічна підготовка, технічна, тактична підготовки з використанням індивідуальних та групових методів роботи. Зростає частка змагальних та інтервальних методів навчання.

Методи розвитку фізичних якостей носять складний характер і спрямовані в основному на розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, координації рухів і особливої витривалості. Велика увага приділяється спеціальній підготовці, що досягається спеціальними вправами з боксу для розвитку сили, швидкості,

спритності та швидкісної витривалості. Обсяг навчально-тренувального навантаження стабілізується, інтенсивність вправ продовжує зростати.

За кілька днів до змагань необхідно наблизити умови тренувань до умов змагань, тобто скоротити час тренувань, але ще більше збільшити його інтенсивність. Особливу увагу слід приділити збільшенню темпу ведення бою в кінці кожного раунду, особливо другого та третього.

Змагальний період слід розуміти як безпосередню участь у спортивних змаганнях. Фізична підготовка учнів спрямована на досягнення максимальної підготовки, підтримання її на максимальному рівні, а також підтримку досягнутого загального тренування. Частина фізичної, технічної та тактичної підготовки підтримується на рівні передзмагального етапу.

Тактичні тренування покращують тактичні дії проти застосування різних тактик і манерів ведення бою.

Технічна підготовка повинна додатково підвищити швидкість і стабільність використання техніки в складних бойових умовах.

Психологічна підготовка повинна забезпечити максимальну мобілізацію та психологічну підготовленість учнів до кожного поєдинку та змагань в цілому.

У моральних і вольових тренуваннях увага зосереджується на розвитку вольових якостей, пов'язаних з особистою участю учнів у змаганнях, волі до перемоги, витривалості, мужності, рішучості, подолання негативних емоційних станів (невпевненість, боязнь діяти рішуче і активно у найвідповідальніші моменти поєдинку) депресія, пов'язана з окремими ураженнями). У змагальний період перевіряється рівень спортивної форми боксера, ефективність форм та методів підготовки до змагань. Цей період характеризується високими фізичними та нервовими навантаженнями [5].

Під час змагань учень продовжує тренуватися. Він виконує ранкові вправи, щодня проводить спеціалізовані тренування зі своїм напарником, але вибір вправ, тривалість та інтенсивність тренувань залежать від того, як і з якою напругою боксер провів бій, від стану здоров'я учня, рівень відновних процесів та часовий інтервал між боями. Крім того, учень повинен стежити, щоб він не виходив за межі своєї вагової категорії протягом змагань. Як фізичні, так і розумові тренування призначені для підтримки раніше придбаної спортивної форми. Особливу увагу слід приділити психологічній підготовці до зустрічі з уже відомими опонентами.

Перехідний період. Перехідний період зазвичай настає після змагань. Поступово зменшується навантаження і відбувається перехід до активного відпочинку. Заходи повинні забезпечити підтримку рівня фізичної підготовленості та здоров'я учня.

У перехідний період широко використовували засоби з переважним використанням ігрового методу. Гігієнічна гімнастика, піші прогулянки, екскурсії, спортивні ігри рекомендуються для занять на свіжому повітрі. Вправи з боксу служать для підтримки бойових навичок. Кількість занять на тиждень зменшується (до трьох разів на тиждень), кількість і особливо інтенсивність застосовуваних навантажень. У цей період завданням є підтримка спортивної форми через активний відпочинок, щоб з наступного підготовчого періоду почати тренування на більш високому рівні [2].

Висновки. В результаті аналізу науково-методичної літератури були визначені особливості планування та проведення секційних занять з боксу у закладах загальної середньої освіти. Учні, які займаються у шкільній секції з боксу, вдосконалюють свої фізичні якості та техніко-тактичні навички, вчаться діяти на тлі сильної психічної напруги з регулюванням своїх емоційних станів. Тому засоби і методи які використовуються під час секційних занять, повинні бути всебічної направленості на розвиток усіх систем організму учня.

Список використаної літератури

1. Богуславський В. Г. Бокс: навчальна програма для фізкультурних вузів / В. Г. Богуславський, А. Г. Кочур, В. М. Гуцевич. – К.: Спорт, 1994. – 35 с.
2. Запорожанов В. А. Контроль в спортивній тренівковці / В. А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1998. – 141 с.
3. Кличко В.В. Бокс: многоетапный контроль базовой подготовленности / Влад. В. Кличко. – К. : Нора-принт, 2000. – 70 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.
5. Леоненко А.В. Особливості психологічної підготовки учнів які займаються у шкільній секції з боксу / А.В. Леоненко, М.В. Плахотнік // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення: матеріали ХІХ Міжнародна наук.-практ. конф. молодих учених. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2019. С. 74-78.
6. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика / М. П. Савчин. – К. : Нора-принт, 2003. – 220 с.

Леоненко А. В., Нестерова А. В.

СПОРТИВНО-МАСОВІ ЗАХОДИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається ефективність впровадження спортивно-масових заходів в закладах загальної середньої освіти для підвищення рухової активності школярів, вдосконалення їх фізичної підготовленості та формування інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом.

Постановка проблеми. В умовах карантину, пов'язаним з епідеміологічною ситуацією в усьому світі, помітно знижується рівень рухової активності серед населення. Вченими встановлено, що при малорухливому способі життя підвищується ймовірність розвитку захворювань.

У зоні ризику знаходяться діти, які більшу частину вільного часу проводять за комп'ютерами, смартфонами, планшетами, ігровими приставками. А тривалість екранного часу більше 2-х годин на добу негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я дітей. Показники рухової активності серед дітей залишаються на низькому рівні [1].

На сьогоднішній час в закладах загальної середньої освіти особливого значення набуває діяльність спрямована на збільшення рухової активності учнів, формування в учнів мотивації до фізичного розвитку, до збереження свого здоров'я.

На думку багатьох науковців та педагогів, для підвищення фізичної активності школярів, два уроки фізичної культури на тиждень, замало. Необхідно додатково залучати дітей до активного режиму, сприяти впровадженню фізичної культури у їх побут і розвивати у шкільній молоді мотивацію до самостійних занять спортом. Саме тому питання збереження здоров'я дітей є актуальним. А спортивно-масові заходи є дієвою формою, яка здійснює пропаганду здорового способу життя серед школярів [1].

Мета дослідження. Проаналізувати ефективність впровадження спортивно-масових заходів в закладах загальної середньої освіти, як засобу формування здорового способу життя школярів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. У різні епохи питання формування культури здорового способу життя було актуальним. Вважається, що

елементарна фізична культура зародилась ще у первісному суспільстві у вигляді ритуальних танців, символічних ігор. Ще за часи Давньої Греції та Древнього Риму відомі заходи, по залученню населення до занять фізичними вправами. Греки любили змагатися у спорті, все дозвілля греків було проникнуте духом боротьби і змагання. Система фізичного виховання дуже добре була розвинена у Спарті та Афінах. У Середньовіччі також значне місце приділялось фізичним даним, загартуванню душі.

У період козацької доби прикладом до здорового способу життя був козак. Під час різних спортивно-масових заходів козацька молодь змагалася у спритності, силі, витривалості та винахідливості.

Видатний англійський філософ і педагог Джон Локк вважав хорошу фізичну підготовку дітей першим компонентом належної освіти. Велике значення Джон Локк та Жан-Жак Руссо надає змагальному та ігровому методам у фізичному вихованні, особливо приділяючи увагу іграм на свіжому повітрі. «Всі ігри та розваги дітей повинні бути спрямовані до розвитку у них хороших і корисних звичок, інакше вони будуть приводити до поганих» - Дж. Локк.

Формуванню здорового способу життя приділяли увагу багато дослідників та педагогів. Культуру здорового способу життя дітей досліджували: М. Амосов, І. Брехман, В. Колбанов, В. Горащук, М. Гончаренко, Г. Зайцева, Л. Татарникова та інші.

Питання організації спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів розкриті у наукових працях: В. Єрмолова, М. Козленко, І. Скачкова, Є. Чернік, Л. Іванова, В. Качашкіна, М. Віленський, Р. Сафін, Б. Шиян та багато інших.

Для привернення уваги учнів до активного режиму та занять фізичною культурою, в закладах загальної середньої освіти учителями розробляються методичні вказівки щодо організації і проведення спортивно-масових заходів.

Спортивно-масовий захід - це організований захід, направлений на фізичний і духовний розвиток людини, на зміцнення її здоров'я, вдосконалення фізичної підготовки, формування інтересу до занять спортом, раціональне проведення дозвілля.

Спортивно-масова робота займає важливе місце в умовах загальної середньої освіти. По-перше, вона залучає школярів, вчителів, батьків до занять фізичною культурою та спортом, розвиває корисні рухові навички та вміння, задовольняє індивідуальні інтереси школярів у фізичному удосконаленні та стимулює інтерес до самостійних фізичних занять. По-друге, створює умови для змагальної ігрової діяльності серед учнів.

Спортивно-масова робота виконує наступні завдання: оздоровчі; виховні; освітні.

Оздоровчі завдання направлені на виховання в учнів відповідального відношення до свого здоров'я, усвідомленого розуміння, що фізична активність їм необхідна у режимі кожного дня. Спортивно-масові заходи впроваджуються як засіб зміцнення здоров'я школярів, як засіб боротьби з гіподинамією та засіб профілактики різних захворювань. За допомогою організованих заходів з використанням фізичних вправ, раціонального режиму праці та відпочинку школярів можна підвищити показники здоров'я, фізичну підготовленість та ін.

Виховні завдання спортивно-масової роботи відіграють значну роль у формуванні особистості школярів. Вони мають вплив на виховання моральних якостей, підвищення розумової працездатності. Під час участі у колективних заходах у школярів виховуються такі моральні якості як комунікабельність, почуття товариства, здатність жертвувати особистісними інтересами заради колективу та ін.

До питань освітньої роботи спортивно-масових заходів відноситься необхідність дати знання учням з формування здорового способу життя, із занять фізичними вправами та спортом, навчити практичним вмінням та навичкам. Практичні вмінням та навичкам формуються і закріплюються при участі у спортивно-масових, фізкультурно-оздоровчих заходах, спортивних змаганнях.

Масові фізкультурно-спортивні заходи вирішують багато задач:

- виконують пропаганду здорового способу життя;
- допомагають виявити інтерес і бажання займатися тим чи іншим видом спорту;
- дають змогу людині, яка займається визначити свій рівень фізичних здібностей;
- надають можливість виявити найсильніших;
- сприяють патріотичному вихованню.

У залежності від направленості загальношкільні спортивно-масові заходи можна поділити на три групи:

- а) агітаційно-пропагандистські;
- б) навчально-тренувальні;
- в) спортивні змагання.

Агітаційно-пропагандистські заходи направлені на привернення уваги школярів, батьків та вчителів до занять фізичною культурою та спортом (показові змагання, спортивні паради, конкурси, кінофільми та кінолекції належної тематики та ін.).

Метою навчально-тренувальних заходів є підвищення рівня фізичної підготовки школярів (естафети, рухливі ігри та ін.).

Спортивні змагання проводяться з метою досягнення найвищих спортивних результатів серед учнів.

Формами загальношкільної фізкультурно-масової та спортивної роботи можуть бути: дні здоров'я і спорту, фізкультурні свята, шкільні змагання, естафети, спортивні та рухливі ігри, флешмоби, походи вихідного дня та ін. [8].

В системі фізичного виховання школярів, шкільні змагання мають велике значення. При організації заходів змагальної спрямованості, спеціально підбираються змагальні вправи, дистанції різної складності, кількість та інтенсивність вправ. Спортивні змагання – є одним із найбільш ефективним видом спортивно-масової роботи.

Структура спортивних змагань у загальній освітній школі:

- а) внутрішні (за видами спорту, масові кроси, естафети, спартакіади та ін.):
 - на першість між класами;
- б) зовнішні (за територіальною ознакою): міські; районні; обласні; зональні та ін.

В практиці проведення спортивних змагань науковці виокремлюють такі способи:

1. прямий – послідовне або одночасне виконання змагальних вправ всіма учасниками;
2. коловий – послідовна зустріч кожного учасника або команди зі всіма іншими;
3. з вибуванням – після одної або декількох поразок учасник (команда) вибуває;
4. змішаний – складається з послідовного поєднання двох способів – колового і з вибуванням.

Спортивні та рухливі ігри мають велике оздоровче значення. Переваги рухливих ігор у тому, що вони об'єднують усі види рухової діяльності: біг, ходьба, стрибки, лазіння та ін. [5]. Вони надають учням позитивні емоції, знімають почуття

втомі, підвищують розумову та фізичну працездатність. Найбільш розповсюджені спортивні ігри у загальноосвітніх закладах це футбол, баскетбол, волейбол, теніс та ін. Важливе значення має наявність спеціально обладнаних спортивних залів, майданчиків.

За класифікацією Т.Ю.Круцевич [6] рухливі ігри поділяються:

А) за цільовим призначенням:

- з освітньою метою;
- з оздоровчою;
- з метою відпочинку;

Б) за рівнем фізичного навантаження

- малої;
- середньої;
- великої інтенсивності;

В) за характером організації та взаємодії учасників:

- колективні;
- командні.

Колективна діяльність під час участі у спортивно-масових заходах виховує у школярів моральні якості: комунікабельність, почуття товариства, здатність жертвувати особистісними інтересами заради колективу та ін.

За думкою таких вчених як Ю.Васьков [2, с.126], О. Ващенко [3, с.9], Е. Вільчковського [4, с.223] та багато ін. необхідно виховувати в учнів потребу до систематичних занять фізичними вправами. До методів і прийомів, які сприяють формуванню звички регулярно займатися фізичною культурою відносяться методи переконання: бесіди, кінофільми, лекції та ін. Вони можуть виконувати виховні та освітні функції, коли учні отримують необхідну інформацію, поповнюють свої знання. Окрім методів переконання важливе місце займають практичні методи: показ, приклад, перевірка знань та ін. З учнями необхідно проводити бесіди та наводити приклади видатних рекордсменів, чемпіонів Олімпійських ігор, світу та Європи. Необхідно так організовувати любий спортивно-масовий захід, щоб він сприяв появі інтересу до самого процесу занять фізкультурою, приносив задоволення та залишав багато емоцій.

Необхідно також розвивати у школярів якості самостійності до занять фізичною культурою та спортом. Людина якій з дитинства властива якість самостійності, більш рішуча, має свою точку зору, вміє відстояти свою думку. Так, це відноситься і до вміння самостійно займатися фізичною культурою.

Одним із видів фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у школі можуть служити походи вихідного дня із залученням батьків. При організації туристичного походу обирається маршрут, надаються рекомендації щодо спорядження, проводяться бесіди з техніки безпеки. До таких заходів залучаються декілька досвідчених туристів, які зможуть навчити юних школярів першим навикам туризму та ознайомити їх з цим видом спорту. На місці привалу можна організувати різноманітні рухливі та спортивні ігри, змагання, естафети. За словами О.Стасенко [7] туристичні походи, рухливі ігри на місцевості є ефективними формами фізкультурно-оздоровчої роботи. Організація таких заходів - це відмінний спосіб підвищити рухову активність серед школярів, весело провести час та згуртувати колектив.

Як показує практика залучення батьків до спільної фізичної активності разом з дітьми позитивно впливає на фізичний та психічний стан дітей.

Підтримання оптимального рівня рухової активності школярів сприяє підвищенню успішності та працездатності на уроці, має велике значення у профілактиці серцево-судинних та простудних захворювань.

Однією із форм пропаганди здорового способу життя серед школярів можуть служити науково-популярні кінофільми з спортивно-оздоровчою тематикою. Кінопокази можна влаштовувати у день спортивних свят, при проведенні шкільних змагань з різних видів спорту, кінолекції та ін. Це можуть бути фільми про значення загартування, про заняття туризмом, плаванням та ін. Інформація яка надається повинна буди популярною та враховувати вікові особливості школярів. Сьогодні є багато ігрових, документальних, науково-популярних та навчальних фільмів, в яких підіймається питання здорового способу життя. Таке різноманіття дозволяє повніше врахувати інтереси будь-якої шкільної аудиторії.

Спортивні науково-популярні фільми доносять до школярів пізнавальний матеріал та надають емоційний вплив. Після перегляду таких фільмів підвищується бажання учнів займатися тими чи іншими видами спорту.

Аналіз літератури свідчить що, питання пошуку нових методів залучення школярів до активного режиму та здорового способу життя залишаються відкритими.

Висновки. Істотним компонентом здорового способу життя є організація рухової активності. Впровадження спортивно-масових заходів у закладах загальної середньої освіти сприяє оздоровленню, покращенню рухової активності, психологічного стану та підвищенню інтересу школярів до занять фізичною культурою та спортом.

Ми повинні перед собою поставити мету виховання здорової дитини. І цій меті повинно буди підкорено все, що робиться в закладі, - уроки, індивідуальні заняття, батьківські збори, семінари, планові наради, режим побуту і відпочинку школярів.

Спортивно-масовий захід є дієвою формою, яка здійснює пропаганду здорового способу життя серед школярів. Дбайливе ставлення до здоров'я необхідно активно виховувати з дитинства. Задоволення та інтерес, який дитина отримує від фізичних вправ, поступово переходять до звички систематично займатися ними, а потім переростає в потребу, яка зберігається на довгі роки. Тільки спільними зусиллями вчителів, батьків і всього колективу закладу необхідно формувати у школярів поняття здорового способу життя.

Список використаної літератури

1. Ажиппо О.Ю. Роль і місце фізичного виховання школярів у формуванні навичок здорового способу життя. Педагогіка та психологія, 2015 - Вип.47. – 290 -300 с.
2. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання / Ю. В. Васьков. – Харків: Ранок, 2008. - 223 с.
3. Ващенко О. М. Формування умінь і навичок здорового способу життя учнів 1-4 класів шкіл-інтернатів: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / О. М. Ващенко. –К., 2007. – 21 с.
4. Вільчковський Е. С. Фізична культура в початковій школі / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К.: Президент, 2007. – 374 с.
5. Кругляк О.Я. Рухливі ігри та естафети. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2004 – 4 с.
6. Круцеви Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту/ за ред.. Т.Ю.Круцевич, Київ: Олімпійська література, 2017. – 366 с.
7. Стасенко О. А Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи. Молодий вчений. 2016. № 1. С. 151-157.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2006. – С. 125-141.

Лоза Т. О., Гунько К. В.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС В СІЛЬСЬКІЙ ШКОЛІ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

У даній статті досліджено зміст організації та проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у позаурочний час в сільській школі, визначено роль фізичної культури для школярів в сьогоднішніх реаліях розвитку особистості.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день погіршення здоров'я нації стало проблемою на загальнодержавному рівні. Це можна пояснити цілою низкою різних причин: недостатня обізнаність суспільства у необхідності занять фізичною культурою, екологічні проблеми, збільшення обсягів навчального матеріалу для учнів, недостатнє забезпечення інфраструктурою [1]. Проте, все погіршується тим, що велика кількість учнів не усвідомлює всю значущість здоров'я, як незамінної складової повноцінного життя, нехтуючи елементарними правилами піклування про нього. Це у свою чергу призводить до збільшення кількості різноманітних захворювань, психічних розладів та відхилень у стані здоров'я.

У сучасних реаліях швидкого темпу зростання прогресу, проблеми із здоров'ям учнівської молоді вимагають поновлення та осучаснення організації та проведення навчально-виховної роботи у школі, тобто використання більш ефективних форм і методів навчання [3].

Згідно комплексної програми «Фізичне виховання - здоров'я нації» передбачається проведення в навчальних закладах трьох уроків фізичної культури на один тиждень. Проте, як засвідчує практика, проведення навіть цих трьох уроків на тиждень може бути не достатнім для забезпечення рухової активності дітей. Тому, для покращення ситуації потрібно використовувати допоміжні заняття фізичною культурою, такі як позакласна робота.

Одним із найдієвіших способів поліпшення фізичної активності учнів є організація секційних занять в школі. Адже так дитина зможе сама вибрати, яке заняття їй найбільше до душі, цим самим залюбки відвідуючи тренування, підвищуючи свій фізичний рівень, комунікуючи з однодумцями.

Якщо говорити про завдання секційних занять, то можна виділити думку Б.М.Шияна «...що основна роль фізкультурно-оздоровчої роботи заключається у сприянні нормальному фізичному розвитку організму, засвоєнні та вдосконаленні різних рухових вмінь та навичок з метою покращення здоров'я та сприяння масовому охопленню учнів заняттями фізичною культурою» [4].

Мета дослідження: вивчити сучасний стан діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи сільської школи у позаурочний час та визначити шляхи оптимізації цього процесу.

Завдання дослідження.

1. Розкрити особливості проведення фізкультурно-оздоровчої роботи сільської школи в позаурочний час.

2. Визначити шляхи оптимізації процесу проведення фізкультурно-оздоровчої роботи сільської школи в позаурочний час.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному суспільному житті країни проблеми фізичної культури та спорту, фізичного виховання набули актуальності й гостроти. Це об'єктивно зумовлено, з одного боку – вагомістю життя, необхідного фізичного розвитку, фізкультурної освіченості та вихованості особистості як для неї самої так і суспільства, з іншого – тими проблемами і недоліками, які

характеризують стан фізичної культури і спорту, процес фізичного виховання у школі [1].

Чому ж так відбувається, що учні не хочуть займатися фізичною культурою та спортом? Зазвичай, це пов'язано з відсутністю мотивації дітей та не усвідомленням усієї важливості фізичної активності у їх житті. Ситуація у міських та сільських школах може радикально відрізнятись в залежності різних супутніх факторів. Тому, з метою вивчення мотивації діяльності учнів у процесі фізичного виховання, а також вивчення відношення учнів до фізкультурно-оздоровчої роботи в сільських школах була використана анкета модифікована на основі анкети, запропонованої Т.Ю.Круцевич.[2].

Дослідження проводились на базі сільської школи Сумського району. У ньому прийняло участь 42 школярі з 7 класів. Запитання мали як закритий та і відкритий характер відповіді.

Наведемо деякі отримані результати, які як нам здаються дають більш обширну інформацію про фізкультурно-оздоровчу роботу в сільській школі.

Перш за все нас цікавили питання прояву інтересу учнів до позакласної роботи в школі. Усі учні відповіли, що приймали участь у спортивно-масовій та фізкультурно-оздоровчій роботі школи.

Результати анкетування показали, що в школі функціонують секції з легкої атлетики, футболу, спортивного туризму. Часто проводяться спортивні свята та змагання з різних видів.

Щодо питання « Чи влаштовує вас позакласна робота, що проводиться в школі?» було передбачено такі варіанти відповідей:

- а) так, повністю влаштовує;
- б) не все влаштовує, хотів(ла) б щось змінити(що саме?);
- в) не подобається взагалі (чому саме?).

Дослідження показали, що думки серед дітей розділились: 38,10% учнів(16 осіб) повністю влаштовує позакласна фізкультурно-оздоровча робота школи, 52,38% учнів(21 особа) не все влаштовує та 11,90% школярів(5 осіб) взагалі не влаштовує позакласна робота школи. Серед варіантів, чому не подобається та щоб хотіли змінити, частими варіантами були: «не подобаються гуртки, що представлені у нас в школі», «спортивні заходи не регулярні», «спортивну секцію відвідує мала кількість друзів», «секційні заняття нудні».

На питання «Яку спортивну секцію ви б хотіли відвідувати?» відповіді дітей були різноманітними: фітнес, кінний спорт, серфінг, фехтування, греко-римська боротьба, крос-фіт та це далеко не весь список. Проте, на жаль на забезпечення всіх цих секцій звичайна сільська школа не має ні вимог, ні коштів.

Дані анкетування свідчать, про те, що фізичне виховання має значний потенціал, адже учням подобаються спортивно-масові та фізкультурно-оздоровчі заходи, які проводяться в школі, однак, вчителям фізичної культури, тренерам працюючи з учнями, потрібно враховувати мотиви та інтереси дітей.

Аналізуючи відповіді школярів та данні різної наукової літератури можемо виділити такі шляхи оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в сільській школі:

1. Оновлення спортивного обладнання та інвентарю. На жаль, на сьогоднішній день в багатьох сільських школах не вистачає сучасної, якісної та доступної спортивної інфраструктури, яка є основою для занять руховою активністю та спортом. Це є проблемою сфери, яка накопичувалася роками та суттєво гальмує

її розвиток. У багатьох закладах не вистачає коштів на оновлення та осучаснення старого інвентарю, на придбання нового інноваційного обладнання. Не рідко, на одну школу може бути лише кілька м'ячів або один гімнастичний мат. Такий

рівень не дозволяє повноцінно проводити будь-яку спортивно-масову та фізкультурно-оздоровчу роботу в школі.

2. *Оновлення навчального матеріалу та змісту самої роботи.* Аналізуючи анкетування школярів 7 класів можна зробити висновок, що дітям не вистачає осучаснення самої програми позакласної роботи. Зараз існує безліч нових видів спорту в яких школярі залюбки брали б участь, Проте, зазвичай, в сільських школах роками проводять одні і ті самі спортивні свята та ведуть одні і ті самі секції не змінюючи зміст навчального матеріалу. Тому, для зацікавлення дітей адміністрація школи, вчителя повинні постійно слідкувати за осучасненням свого навчального матеріалу.

3. *Диджиталізація всієї сфери фізичної культури і спорту.* Ми живемо в сучасному світі, де без використання цифрових технологій в школі уже не обійтись. Тому, для зацікавлення дітей позакласною роботою доречно було б використовувати різного роду інноваційні технології: інтерактивні дошки, інформаційні портали, де була б викладена детальна інформація про майбутні спортивні змагання, види секційної роботи, що представлені в школи. Для закріплення вивченого матеріалу можливі різні тести та квізи, зібрані на одні цифровій платформі.

4. *Відсутність бажання та мотивації школярами участі у позакласній роботі.* На жаль, у деяких школярів немає бажання та мотивації для відвідування секцій або участі у спортивних змаганнях. Ця проблема повинна вирішуватись постійною пропагандою здорового способу життя зі сторони школи. Різного роду плакати, стенгазети, цікаві лекції та спортивні свята можуть посприяти цьому. Звичайно, це все повинно бути в дусі сучасного часу, щось актуальне на сьогоднішній день. Як приклад, це може бути проведення якогось спортивного флешмобу всією школою, або виконання челенджу, з використанням одного хештегу в соціальних мережах та заохоченням у вигляді подарунку.

Висновки. Результати дослідження діяльності фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі у позаурочний час показали, що позакласна робота на даний момент знаходиться не на достатньому рівні розвитку та потребує постійної оптимізації. Тому, на наш погляд, визначені шляхи осучаснення спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі допоможуть сільській молоді в мотивації до занять фізичною культурою та спортом для покращення рівня їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Список використаної літератури

1. Боднар І.Р. Диференційоване фізичне виховання : навч. посібник. Львів : ЛДУФК, 2017. 200 с.

2. Круцевич Т.Ю, Воробйов М.І, Безверхня Г.В..Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч.посібник. К.:Олімп.л-ра, 2011. 224 с.

3.Лоза Т.О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя *Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу:* матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Суми: СумДПУ імені А.С Макаренка, 2006. С. 210-214.

4. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1.- Тернопіль:Навчальна книга – Богдан, 2003. 272 с.

ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХОКЕЄМ НА ТРАВІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Визначена структура навчально-тренувального процесу та зміст організації проведення занять з учнями молодшого шкільного віку з хокею на траві.

Розроблена методика проведення занять з хокею на траві для молодших школярів є ефективною та може використовуватися, як вчителями на уроках фізичної культури, так і тренерами у позаурочний час.

Постановка проблеми. В останні роки в країні, разом із зниженням рівня фізичної підготовленості, спостерігається і погіршення стану здоров'я школярів. Більшість фахівців пов'язують це явище з дефіцитом рухової активності. Збереження здоров'я населення завжди було основною проблемою у сучасному суспільстві. Виходячи з цього впровадження методики розвитку оздоровчої спрямованості та фізичної підготовленості школярів поряд з різноманітними методами організації спортивних занять є актуальним науковим напрямком у теорії та методиці фізичного виховання.

Початкова школа – це досить відповідальний етап у формуванні особистості людини, адже саме тут відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних здібностей, фізичного та психічного здоров'я. Але разом з тим з початком навчання у школі відбувається значне зниження рухової активності (РА) [2]. Це можна пояснити, тим, що досить активна дитина, яка почала навчатись у школі, стала проводити значну кількість часу за шкільною партою. Тому РА дітей знижується у зв'язку з збільшенням кількості проведеного часу за настільними іграми сучасних інформаційних технологій у положенні сидячі. Тому збільшення РА є актуальним питанням сучасності для зміцнення здоров'я юних школярів.

Мета дослідження: розробити та науково обґрунтувати методику занять з молодшими школярами, які займаються хокеєм на траві з використанням рухливих ігор та забав для покращення їх рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. Відомо, що молодший шкільний вік є основним періодом гармонійного фізичного розвитку, коли здійснюється стрімкий розвиток і становлення деяких морфологічних і функціональних структур організму, а також удосконалення більшості рухових здібностей дитини [1].

Молодший шкільний вік з точки зору вікової фізіології розглядали ряд дослідників. В роботах авторів представлена вікова періодизація з урахуванням анатоμο-фізіологічних особливостей організму, умов життя, виховання та навчання. За даними дослідників [1] молодший шкільний вік починається з 6 (7) років та продовжується до 10 (11) років.

За даними деяких авторів [3;6] було виявлено, що заняття з хокею на траві сприяють різнобічному фізичному розвитку школярів, формуванню у них основних рухових якостей: швидкість, спритність, сила, витривалість та координаційних здібностей.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що для проведення занять з хокею на траві треба враховувати анатоμο-фізіологічні особливості дітей, їх фізичні якості, а також визначати засоби та методи організації самих занять з хокею на траві.

Хокей на траві – це популярний і поширений вид спорту, як серед чоловіків так і серед жінок. У нього грають у багатьох країнах світу. За допомогою даного виду спорту можна розвивати фізичні якості дитини, зміцнювати її здоров'я. За рахунок

того, що хокей це командна гра він сприяє навичкам роботи в команді, відповідальності за свої дії, загартовує характер та прищеплює лідерські якості [3]. Вивчення літератури дозволило нам встановити актуальність проведеного нами дослідження, а також знайти методи розв'язання проблеми.

У нашому дослідженні ми використовували навчальні програми хокею на траві для шкіл [6].

Головною метою тренувань з хокею на траві є вдосконалення фізичних здібностей, оволодіння правильною технікою гри та досягнення високих результатів у спорті.

Нами була розроблена методика проведення секційного заняття з хокею на траві, яка спрямована на покращення фізичної підготовленості молодших школярів, а також зміцненню у дітей здоров'я, захисних сил організму, покращенню функціонального стану серцево-судинної і дихальної та інших систем організму.

Розробляючи методику проведення заняття ми в першу чергу звернули увагу на методи організації заняття з молодшими школярами, а також на навантаження під час заняття. А так як, хокей на траві вимагає високий рівень фізичної працездатності дітей, тому ми виділили три основні види підготовки – це фізична, технічна та тактична.

Для організації діяльності дітей під час занять і в процесі навчання ми застосовували фронтальний, поточний, ігровий та змагальний методи, а також метод колового тренування. Найчастіше використовували ігровий та змагальний методи, так як ігри виступають як засіб фізичного виховання, і як метод організації дитячого колективу.

Включивши ігровий метод до підготовчої та основної частини, ми спостерігали, що граючись діти відчувають радість від реалізації своїх фізичних і розумових сил, що є невід'ємною умовою розвитку.

Використовуючи змагальний метод, який має багато спільного з ігровим, але має принципову відмінність: ігровий метод має сюжет, а змагальний спрямований на досягнення перемоги. Тому, проводячи заняття, ми інколи поєднували ігровий метод разом зі змагальним. Це давало змогу кожній дитині виконувати дії з великою швидкістю, оптимальними зусиллями і максимальною доцільністю.

Крім цього нами застосовувався фронтальний метод частіше в підготовчій та заключних частинах та інколи в основній (загально розвиваючі вправи, дихальні вправи, передачі м'яча партнеру). Однак недоліком цього методу було те, що ми не змогли контролювати всі дії кожної дитини.

Провівши організацію груповим методом було встановлено, що він ефективний тільки тоді коли спрямований на розвиток самостійної діяльності дітей. Ми застосували його в основній частині занять, поділивши дітей на групи для виконання конкретних завдань. Причому ми знаходилися з тією групою де було складніше завдання, контролюючи при цьому інші групи. По закінченню вправи надавали сигнал до зміни місць заняття.

Відомо, що характерною рисою методу колового тренування є почергове дозоване виконання комплексу із 6-10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму [5]. На занятті ми проводили колове тренування, для опанування тактичних та технічних навичок в грі з хокею на траві. Таким чином, збудувавши за допомогою цих методів організації методику секційних занять, при яких виконання різних технічних прийомів гри можна було проводити з більшою кількістю повторень за одиницю часу.

На кожному занятті намагалися досягти більшого об'єму корисного навантаження, так як ефективність занять багато в чому залежить від навантаження на організм дитини.

Відомо, що під час секційного заняття навантаження повинно зростати на початку заняття до її середини, а потім поступово повинно відбуватися зниження до закінчення заняття [4]. Тому регулювання навантаження за допомогою підрахунку показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) в молодших школярів дало нам змогу здійснювати контроль за втомленістю дітей. Особливо контроль за ЧСС ми застосовували до дітей, які мали недостатній рівень фізичної підготовленості або пропустили заняття у зв'язку з хворобою.

Кожне секційне заняття складається із трьох загальноприйнятих частин – підготовчої, основної та заключної (табл.1).

Таблиця 1

Приблизна структура заняття з хокею на траві з молодшими школярами

Структура секційного заняття		
Підготовча частина (15хвилин)	Основна частина (35хвили)	Заключна частина (10хвилин)
<ul style="list-style-type: none"> • легкий рівномірний біг. • ходьба. • загально-розвиваючі вправи. • бігові вправи у вигляді естафети. • вправи зі стрибками на скакалці. • рухлива гра: «Хвостики». • гра на увагу : «Хто кращий». • рухлива гра: «Котик та мишка». 	<ul style="list-style-type: none"> • вправи з ключкою та м'ячем. • естафета з ключкою та м'ячем «Човник». • вправа для розучування технічного прийому «дриблінг». • вправа з ключкою та м'ячем «Передача м'яча в русі». • рухлива гра «Острів». • рухлива гра «Переможець». • гра на утримання м'яча. 	<ul style="list-style-type: none"> • легкий рівномірний біг. • ходьба. • дихальні вправи. • вправи на розслаблення та гнучкість.

В підготовчій частині занять головне місце займала функціональна підготовка організму до майбутньої основної діяльності. При розминці поступово збільшувався пульс, м'язи та зв'язки становилися більш еластичними, що дозволяло запобігти різних травм у дітей.

Зміст підготовчої частини включав в себе легкий рівномірний біг, різновиди ходьби, загально розвиваючі вправи, вправи зі стрибками на скакалці, бігові вправи у вигляді естафет та рухлива гра на розвиток різних фізичних якостей.

На кожному занятті ігри мінялися для розвитку всіх фізичних якостей. В цій частині ми включили вправи зі стрибками на скакалці та різні рухливі ігри.

Результати дослідження відбувалися у два етапи (до та після експерименту).

У педагогічному експерименті брали участь 25 дівчат, дев'яти років. Вони були поділені на дві групи: експериментальна (12 дівчат) та контрольна (13 дівчат).

Проведення педагогічного експерименту з дітьми контрольної групи проводились з урахуванням особливостей дітей молодшого шкільного віку і з використанням загальноприйнятої методики, а експериментальної групи – за розробленою нами методикою.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості дітей експериментальної групи представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати тестування рівня фізичної підготовленості дітей 9 років.

Експериментальна група (n = 12)

№	Назва тесту	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	m ₁	m ₂	t	P(0,05)	D%
1	Біг на 30 м.с	6,1	±0,16	6	±0,103	0,05	0,03	1,7	2,15	1,6%
2	Стрибок у довжину, з місця, см	132	±3,97	134	±3,63	1,2	1,05	1,2	2,15	1,5%
3	Човниковий біг 3x10 м.с	12,59	±0,06	12,1	±0,06	0,02	0,02	17,5	2,15	38,9%
4	Ведення м'яча та удар по воротах, сек.	22,7	±0,19	21,9	±0,69	0,06	0,2	4	2,15	3,52%

Тестування на швидкість проведені в експериментальній групі показали, що середній показник до експерименту становив $6,1 \pm 0,16$, а після експерименту середній показник змінився до $6 \pm 0,103$. Середній приріст становить 1,6%.

Результат проведення тестування стрибків у довжину з місця у см. свідчить, що середній показник експериментальної групи до експерименту становив $132 \pm 3,97$, а після проведеного експерименту $134 \pm 3,63$. Середній приріст цього тестування складає 1,5%.

За результатами тестування човниковий біг 3x10 м.с експериментальної групи середній показник до експерименту становив $12,59 \pm 0,06$, а вже після експерименту покращився до $12,1 \pm 0,06$. Середній приріст становив 38,9%.

Ведення м'яча та удар по воротах, сек. у контрольній групі показали наступні результати: середній показник до експерименту $22,7 \pm 0,19$, після експерименту $21,9 \pm 0,69$. Середній приріст склав 3,52%.

Результати тестування рівня фізичної підготовленості дітей контрольної групи представлено в таблиці 3.

Таблиця 3

Результати тестування рівня фізичної підготовленості дітей 9 років.

Контрольна група (n = 13)

№	Назва тесту	X ₁	S ₁	X ₂	S ₂	m ₁	m ₂	t	P(0,05)	D%
1	Біг на 30 м.с	6,2	±0,16	6	±0,17	0,05	0,05	2,85	2,15	3,22%
2	Стрибок у довжину, з місця, см	132	±6,62	130	±7,26	2	2,1	0,68	2,15	1,51%
3	Човниковий біг 3x10 м.с	12,6	±0,16	12,58	±0,17	0,05	0,05	0,28	2,15	0,15%
4	Ведення м'яча та удар по воротах, сек.	23,5	±0,62	23	±0,86	0,2	0,25	1,66	2,15	2,12%

Тестування швидкісної техніки експериментальної групи показало що середній показник до експерименту становив $22,7 \pm 0,19$, а результати після експерименту $21,9 \pm 0,69$. Середній приріст цього випробування склав 3,52%.

Тестування на швидкість у контрольній групі показали, що середній показник до експерименту становив $6,2 \pm 0,16$, після експерименту $6 \pm 0,17$. Середній приріст становить 3,22%.

Тестування стрибків у довжину з місця у см. показали наступні результати: середній показник до експерименту $132 \pm 6,62$, а після проведення експерименту $130 \pm 7,26$. Середній приріст склав 1,51%.

Човниковий біг 3x10 м.с. Середній показник у контрольній групі до експерименту становив $12,6 \pm 0,16$, а після експерименту $12,58 \pm 0,17$, тобто, середній приріст 0,15%.

Ведення м'яча та удар по воротах, сек. у контрольній групі показали наступні результати: середній показник до експерименту $23,5 \pm 0,62$, після експерименту $23 \pm 0,86$. Середній приріст склав 2,12%.

Порівнявши отримані результати в двох групах, в яких проводилось дослідження (експериментальна і контрольна групи), бачимо що показники фізичної підготовленості школярів зросли як в контрольній так і в експериментальній групі. Але в експериментальній групі вони дещо вищі ніж у контрольній.

Висновки. Проблема залучення молодого покоління до занять фізичними вправами і спортом є актуальною в умовах сьогодення. Запропонована нами методика занять з дітьми молодшого шкільного віку з хокею на траві спрямована на зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості, формування стійкої мотивації до постійних занять фізичними вправами та спортом показала позитивні результати на практиці, є ефективною та може використовуватися, як вчителями на уроках фізичної культури, так і тренерами у позаурочний час.

Список використаної літератури

1. Антонік В.І., Антонікі.П, Андріанов В.Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури : навчальний посібник. К.: «Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 45 с.

2. Лоза Т.О. Вивчення стану здоров'я, фізичного розвитку учнів початкової школи за результатами сучасних досліджень // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі: матеріали II Всеукраїнської дистанційної науково-практичної інтернет конференції, 22 березня 2019 року Суми.: Видавництво СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. С. 5-10.

3. Гончаренко В.І. Хокей на траві. Теорія і практика. Навчальний посібник. С.: вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 296 с.

4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

5. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів: форми, зміст, організація Тернопіль: Збруч, 2000. 248 с.

6. Костюкевич В.М., Ус В.І., Новік Ф.П. Хокей на траві. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. Київ, 2005. 112 с.

Мельник С. А.

МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ БУДІВЕЛЬНИКІВ У ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті визначено мету та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей у закладах фахової передвищої освіти. Проаналізовано та виділено основні переваги фізичної культури та фізичного виховання як складників професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей.

Постановка проблеми. Теорія і практика професійної підготовки фахівців – педагогічна проблема, тісно пов'язана із соціально-економічним розвитком суспільства, яка перебуває нині в центрі уваги багатьох учених та педагогів-практиків. Таким усвідомленням шляхів вирішення проблем професійної підготовки майбутніх будівельників зумовлене вагоме значення прикладних аспектів фізичного

виховання, формування мотивації до занять фізичними вправами, добір необхідних та корисних засобів і методів з урахуванням фізичного розвитку, стану здоров'я, кар'єрних очікувань студентської молоді.

Цю точку зору підтримують інші відомі вчені (М. Асламова, М. Мруга, М. Почерніна, Н. Стучинська та ін.), що зумовлює увагу до профілактичних та здоров'язбережувальних соціально обумовлених аспектів професійного становлення майбутніх фахівців будівельної галузі в контексті їхньої підготовки до майбутньої діяльності. Означене стосується не лише змісту професійного складника освіти, а також і мети та завдань саме професійно-прикладної фізичної підготовки, що вимагає комплексного педагогічного впливу на особистість майбутнього фахівця з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Для детального вивчення проблеми підготовки молоді до майбутньої трудової діяльності в будівельній сфері, формування у студентів ціннісного ставлення до власного здоров'я засобами фізичної культури і спорту необхідно дослідити мету та завдання професійно-прикладної фізичної підготовки, та здійснити аналіз та узагальнення, об'єктивну інтерпретацію даних отриманих із різних наукових галузей (педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, гігієна, фізіологія, психологія тощо), на основі наукових підходів, що використовуються сучасними вченими – Є. Бондаревська, А. Грабченко, І. Зязюн, М. Кондратьєва, В. Курило, В. Серіков та інші.

Мета дослідження: визначити мету і завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будівельників у закладах фахової передвищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Чисельні наукові дослідження [2; 5; 7], проведені як вітчизняними, так і зарубіжними авторами, дають підставу стверджувати, що ППФП:

- суттєво впливає на підвищення рівня працездатності;
- суттєво впливає на стійкість організму до несприятливих дій виробничого або зовнішнього середовища;
- пришвидшує засвоєння професійних умінь і навичок;
- знижує професійну захворюваність;
- знижує ризик виробничих травм.

Для фахівця будівельної галузі професійно-прикладна фізична підготовка має особливе значення. Це обумовлено кількома факторами:

- в процесі занять фізичними вправами, які спеціально дібрані, удосконалюються резервні можливості організму;
- покращуються процеси адаптації організму (наприклад, через шкідливі умови виробничої діяльності, негативні зовнішні умови і фактори);
- покращується взаємодія процесів гальмування і збудження в ЦНС;
- покращується регуляція вегетативної функції;
- покращується склад крові та робота серця;
- покращується рух крові судинами та кровопостачання головного мозку;
- поліпшується газообмін у легенях;
- поліпшується енергетичне забезпечення м'язової діяльності [5].

На наш погляд, вивчення проблеми фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей має ґрунтуватися на визначених у педагогічній науці загальних принципах наукового пошуку: об'єктивності, розвитку, історизму, загального зв'язку і взаємодії, термінологізму, пізнавальності, цілісного вивчення педагогічного явища чи процесу.

Теоретичний аналіз наукових досліджень показав, що усе перелічене вкрай необхідно при значному об'ємі розумового та фізичного навантаження на працівника

будівельної галузі, оскільки сприяє покращенню показників фізичної і психофізичної працездатності.

Метою ППФП студентів закладів фахової передвищої освіти є:

- сприяння формуванню прикладних, спеціальних рухових, особових, фізичних і психофізичних якостей, які підтримують ефективність опанування конкретної професії будівельника,

- удосконалення в професії, досягнення високого рівня професійної дієздатності, психофізичної готовності до праці засобами фізичної культури і спорту.

До пріоритетних завдань ППФП О. Зарічанський відносить такі:

- виховання соціальної активності особистості, глибокий інтерес до професії і фізичної культури;

- виховання таких морально-вольових якостей як: цілеспрямованість, дисциплінованість, ініціативність, рішучість, витримка;

- формування умінь і навичок оперативного мислення, виразного мовлення, жестикуляції, організаторських і командних дій;

- забезпечення високого рівня професійної працездатності, здатності до розумової роботи, функціонування усіх систем організму;

- зміцнення здоров'я, проведення профілактики можливих захворювань;

- формування професійно важливих психофізичних якостей, здатності дозувати силові навантаження, розвивати витривалість м'язів тулуба, спини і рук; швидкості і точності рухів; усіх видів сенсомоторної реакції; спритності, загальної витривалості, витривалості і стійкості до гіподинамії; емоційної стійкості;

- формування інтегральних якостей особистості та комунікативності [1; 2].

Отже, враховуючи специфічні особливості професійної діяльності фахівців будівельних спеціальностей, зміст їх ППФП має передбачати формування навичок раціональної ходи, пересування по обмеженій і рухливій опорі, лазіння. Також слід особливу увагу акцентувати на розвитку силової і статичної витривалості, спритності, важливою є чітка координація рухів, емоційна стійкість та витривалості, дисциплінованість. Фахівцям будівельних спеціальностей важливо мати рухливі суглоби, бути спритними, мати координовані рухи рук і ніг.

Найсуттєвішими показниками розвитку фізичної культури в суспільстві є досягнення в оздоровленні населення та всебічному розвитку його фізичних якостей, ступінь використання фізичної культури у сфері освіти й виховання, у виробництві й побуті, а також спортивні досягнення. Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку.

На думку М. Віленського гуманістична творча спрямованість цінностей фізичної культури визначається тим, що вони сприяють самореалізації, саморозвитку, саморегуляції, самоствердженню, самозахисту, дозволяють студентові успішно адаптуватися до природного та соціокультурного середовища. Соціально значущі цінності фізичної культури, трансформуючись у цінності студента, направляють його на досягнення «ідеального стану» в особистісному вдосконаленні, збільшують ступінь свободи у самовизначенні, формують відповідальну життєву позицію. Вони не можуть нав'язуватися особистості примусово, а студент має вільно їх обирати. Цінності виступають внутрішнім, емоційно визначеним орієнтиром студента, власною духовною позицією, глибоко особистим, виробленим ним самим ставленням. Цінності фізичної культури спрямовують майбутнього фахівця на організацію здорового способу життя, набуття такого рівня здоров'я, психічної та фізичної підготовленості, який відповідає вимогам життєдіяльності, особистісної та професійної самореалізації [2].

У процесі реалізації освітніх цінностей фізичної культури (організація і проведення навчально-тренувальних занять, визначення тактики або стратегії в спортивних змаганнях, вирішення інших соціокультурних завдань (спілкування, дозвілля)) створюються умови для формування творчих, естетичних, морально-етичних якостей і здібностей студента [3].

Досліджуючи вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості, Р. Стасюк зазначає, що сьогодні фізичне вдосконалення можна розглядати як вузькоутилітарну мету – підвищення дієздатності індивіда в майбутній професійній діяльності [8]. Разом з тим фізичне вдосконалення нині є одним із завдань виховання людини, підвищення рівня її особистої культури. Соціально зумовлена необхідність цілеспрямованого вдосконалення здоров'я людини повинна трансформуватися в культурну потребу, в прагнення до фізичного вдосконалення. Відтак, формування професійно-прикладної фізичної культури особистості є не лише похідним гуманістичного підходу в освіті, але й реалізує Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту.

Розглядаючи фізичну підготовку майбутніх будівельників як педагогічний процес, підкреслимо, що в теорії фізичного виховання виокремлюють її загальний та спеціальний характер. Погоджуємося з думкою В. Іллініча про те, що загальна фізична підготовка (ЗФП) сприяє успішності професійної діяльності й опосередковано проявляється в ній головним чином через такі чинники, як стан здоров'я, загальна витривалість, концентрація, воля та інші якості, водночас спеціальна фізична підготовка (СФП) переважно спрямована на вдосконалення й розвиток рухових якостей у конкретному виді спорту або видів діяльності.

Поряд із цим, як вказують А. Дяченко та Т. Гусєв, пряма залежність між рівнем практичної підготовленості та продуктивністю праці простежується лише в тому разі, коли заняття фізичною культурою передбачають включення фізичних вправ і видів спорту, безпосередньо спрямованих на розвиток і удосконалення психофізіологічних якостей і рухових навичок, більшою мірою необхідних для використання в конкретному виді трудової діяльності.

Основними напрямками персоніфікації ППФП є сприяння розвитку професійно значущих фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей та психофізичних функцій; засвоєння рухових умінь, навичок і видів спорту, що мають професійно-прикладне значення; підтримка на належному рівні і відновлення за необхідності професійної працездатності; профілактична і корекційна протидія впливу несприятливих чинників виробництва; формування мотивів, розвиток інтересу і звички до регулярних фізичних занять. Усе це підкреслює змістову особливість професійно-прикладної фізичної культури і можливість застосування всієї сукупності засобів фізичного виховання [6].

Важливою особливістю ППФП студентів будівельних спеціальностей є спрямованість на досягнення в процесі навчання і виховання безпосередніх прикладних результатів для обраної професійної діяльності у майбутньому, використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці у будівельній галузі [1; 4].

Враховавши вищезазначене можна визначити конкретні завдання професійно-орієнтованої фізичної підготовки студентів будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти.

ППФП повинна передбачати належний рівень:

– надійності функціонування центральної нервової, серцево-судинної, м'язової, дихальної систем, зорового аналізатору та системи терморегуляції майбутніх будівельників;

– розвиток професійно-важливих фізичних якостей (загальної силової витривалості; статичної витривалості; швидкісної витривалості; вибухової витривалості; сили м'язів плечового поясу; координаційних здібностей);

– розвиток спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції; сенсомоторна координація; ручна моторика; відчуття рівноваги тощо). Отже, підвищення ефективності професійної підготовки студентів будівельних спеціальностей є головним завданням вищої школи, оскільки «визначальною повинна бути людинотворча функція, пов'язана з розвитком культури людини» [7].

Водночас, незалежно від спеціалізації, необхідно говорити не лише про взаємозв'язок професійної й загальної культури, а й про ширшу включеність студентів в освітні програми, що, як підкреслює О. Галус, формує індивідуально-особистісне культурологічне ставлення до світу.

Саме тому будівельна освіта передбачає широку загальнокультурну підготовку фахівців, яка реалізується в процесі викладання гуманітарних, соціально-економічних, природничо-наукових дисциплін та поглибленого вивчення системи знань зі здоров'язбереження відповідно до професійної спеціалізації.

Таким чином, сучасний будівельник має володіти не лише професійно значущими особистісними якостями, базисом професійно необхідних знань зі здоров'язбереження, вміннями й навичками ведення здорового способу життя, а й конкретними поведінковими стратегіями реалізації професійних обов'язків у соціокультурному просторі.

У цьому зв'язку формування фізичної культури майбутнього будівельника розглядаємо як залучення особистості до цивілізаційних надбань культури рухів, культури харчування, культури здоров'я, культури емоцій у процесі фізичного виховання.

Будівельник як всебічно розвинена особистість у професійному становленні має бути орієнтованим не лише на патологічні стани, але й на профілактику захворювань, при цьому він має бути взірцем фізичного та психічного здоров'я, фасилітатором здоров'язбережувальних та здоров'явідновлювальних технологій у професійній діяльності та повсякденному житті.

Важливим аспектом нинішньої освітньої парадигми вважаємо її спрямованість на формування здорового способу життя особистості як найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Дослідження сучасних учених свідчать, що в новітніх умовах цей процес характеризується кризь призму культури особистості – тілесної, рухової, психічної, моральної тощо. Раніше поняття ППФП розумілось як процес формування фізичних якостей, розвитку рухових можливостей людини згідно з умовами її трудової діяльності, і лише нині воно набуло нового змісту, який передбачає вдосконалення фізичних, психофізіологічних та моральних якостей особистості в єдності та взаємозв'язку.

Висновки. Отже, мета ППФП у закладах фахової передвищої освіти полягає у розвитку фізичної підготовленості фахівця в контексті його професійної підготовки до високоякісної праці за обраним фахом, використовуючи при цьому фізкультурно-оздоровчі засоби і технології. Вивчення проблеми ППФП майбутніх будівельників, по-перше, відображає соціокультурний простір освітнього середовища, у яке включений студент будівельних спеціальностей закладів фахової передвищої освіти; по-друге, сприяє узагальненому культурологічному аналізу компонентів ППФП майбутніх будівельників.

Список використаної літератури

1. Аникеев Д. М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. – С. 3–7.

2. Зарічанський О. А. Педагогічні умови ППФП курсантів вищих закладів освіти I-II рівнів акредитації МВС України : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / О. А. Зарічанський. – Київ, 2002. – 208 с.
3. Кузнєцова О. Т. Фізична культура як соціальне явище та складова навчального процесу в умовах сучасного вищого навчального закладу / О. Т. Кузнєцова // Освіта і здоров'я : формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Суми, 2008. – С. 143–151.
4. Магльований А. В. Динаміка показників психофізіологічних функцій студентів технічних спеціальностей в процесі ППФП / А. В. Магльований // Первый независимый научный вестник. – 2015. – С. 50–54.
5. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти / Е. І. Маляр, В. Є. Будний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2009. – № 12. – С. 120-122.
6. Мудрік В. І. Виховання інтересу до професійно-прикладної й фізичної підготовки у студентів / В. І. Мудрік // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць. – Житомир : Видавництво ЖДУ ім. І. Франка, 2005. – С. 339-343.
7. Рубаненко А. В. Психо-фізіологічні аспекти ППФП студентів аграрних спеціальностей / А. В. Рубаненко // Вісник. Серія: Педагогічні науки. – 2017. – №143. – С. 238-241.
8. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості / Р. М. Стасюк, І. Ф. Востоцька, І. Л. Осіпова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 3. – С. 89–91.

Науменко Є. В., Чередніченко С. В.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ГРЕППЛІНГУ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

В статті вказується, що пошук нових шляхів оптимізації методик фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня для дітей молодшого шкільного віку є актуальним. Визначено, що не достатньо досліджень, пов'язаних з вивчення питань щодо розробки програм та методик фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу для молодших школярів, які можна застосовувати в позакласний час. Підтверджено, що вивчення аспектів програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу для молодших школярів з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості й отримання оптимального оздоровчого ефекту є необхідним та своєчасним.

Постановка проблеми. В державних документах: «Державній програмі розвитку фізичної культури», «Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 р.», 2011–2015 [4]; «Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту», 2004 [5] та «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи» [7] визначено, що ведення здорового способу життя та якісне навчання є одним із найважливіших завдань нашої держави.

Серед стратегічних цілей і пріоритетів розвитку фізичної культури і спорту в Сумському регіоні відзначено проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у всіх навчальних закладах [1, 2, 7]. Актуальним за даними досліджень І.М. Скрипка, Я.М. Копитіна [2, 6] є пошук нових шляхів оптимізації методик фізкультурно-оздоровчих занять у групах продовженого дня для дітей молодшого шкільного віку. Однак в результаті аналізу науково-методичної літератури не

достатньо досліджень, пов'язаних з вивчення питань щодо програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу для молодших школярів, які можна застосовувати в позакласний час. Так, як спортивні види боротьби набули особливо великої популярності у школярів в останні роки, саме вивчення аспектів програмування фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу для молодших школярів з метою підвищення рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості й отримання оптимального оздоровчого ефекту є актуальним та своєчасним.

Мета дослідження: визначити вплив програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу на показники фізичної підготовленості молодших школярів

Відповідно до мети визначено такі **завдання:**

1. Аналіз наукової та методичної літератури з проблеми організації фізкультурно-оздоровчої роботи в початковій школі та їх реалізація в позакласний час.

2. Перевірити ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами грепплінгу на показники фізичної підготовленості молодших школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма тренування для учнів ЕГ було проведено відповідно до чинної програми побудови тренувального процесу групи початкової підготовки з одноборств, але більш адаптованої до занять оздоровчого характеру. Розроблена програма передбачала три етапи, що визначаються залежно від періодів: підготовчий (1-7 тижня), основний (8-17 тижня), заключний (з 18 тижня), кожен з яких мав свою мету та вирішував певні завдання. За умови трьохразових занять на тиждень з учнями ЕГ спрямованість кожного окремого оздоровчого заняття не була цілком вибірковою, а саме: на кожному занятті в учнів раз на тиждень залучались до роботи конкретні функціональні системи з метою виникнення позитивного ефекту на їх стан фізичної підготовленості, а також вирішення завдань з придбання навичок елементарних технічних дій з одноборств [3]. Головне завдання на першому етапі занять полягало у підготовці організму юних борців до інтенсивних фізичних навантажень у основному періоді. Третій період програми фізкультурно-оздоровчих занять, його завдання це збільшення фізичної підготовленості та підтримання досягнутого рівня здоров'я дітей, які займаються грепплінгом.

В основному періоді на другому етапі програми, збільшуються функціональні можливості організму. Він складається з загально розвиваючих і спеціальних вправ. Інноваційним методом їх підготовки було застосування ігор з елементарними формами боротьби, прикладні вправи, з партнером без опору, на снарядах і т. п. Умови гри в залежності від ступеня дій повинні передбачати два варіанти маневрування, тобто під час гри «можна відступати» та «відступати не можна». За умови «відступати можна» пропонується збільшення часу рішення поставленої задачі, так як з'являється можливість необмеженого маневрування по майданчику. Якщо умови «відступати не можна», то суперники ставляться в жорсткі рамки дефіциту часу, що припускає швидке рішення задачі, а саме розвитку швидкісно-силових здібностей [2]. Загалом для розвитку всіх фізичних якостей учнів ЕГ дозування фізичних навантажень відбувалось за рекомендаціями фахівців [1, 7] тобто: шляхом вибору методів виконання фізичних вправ та методичних прийомів, інтенсифікації, регулюванням інтенсивності та обсягу роботи, а також тривалістю інтервалів відпочинку і його характером [1]

При розробці та реалізації програм занять з елементами грепплінгу увагу приділили деяким аспектам, пов'язаних з підвищенням якості навчально-тренувального процесу:

- урахування і рівень розвитку у дітей мотиваційних пріоритетів;

- зацікавленість молодших школярів до єдиноборств на основі чого, було включено елементи боротьби дзюдо до фізкультурно-оздоровчих занять;
- врахування рівня сформованості та розвитку фізичної підготовленості;
- врахування допустимих норм інтенсивності фізичного навантаження в залежності від рівня фізичного здоров'я учнів;
- урахування спрямованості фізичного навантаження в залежності від критичних періодів спалахів захворюваності в навчальному році;
- вибір співвідношення засобів різної спрямованості.

Фізкультурно-оздоровчі заняття з грепплінгу в ЕГ проводились у відповідності до розробленої нами програми з використанням наступних методів: ігрового, змагального та методу блоків, а також із навчанням та включенням елементів боротьби в основну частину заняття. Дослідження фізичної підготовленості між досліджуваними групами учнів ЕГ та КГ не виявили статистичних відмінностей до початку впровадження розробленої програми у позакласний час (табл. 1.,2).

Таблиця 1

Зміни показників фізичної підготовленості школярів КГ та ЕГ до та після експерименту, $X \pm m$

Показники	Група	Педагогічний експеримент		Приріст, %
		до	після	
«Човниковий біг 4×9 м», с	ЕГ	13,6±0,14	12,6±0,13**	7,35
	КГ	13,4±0,13	13,2±0,12	1,5
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	129,6±1,99	136,8±1,98**	5,5
	КГ	128,6±1,78	130,9±1,99	1,7
Біг 30 м, с	ЕГ	7,3±0,14	6,5±0,10*	10,9
	КГ	7,4±0,14	7,1±0,14	4,0

Примітки: * – статистично достовірна різниця після експерименту показника ЕГ порівняно з показником КГ відповідно ($p < 0,05$); ** – ($p < 0,001$).

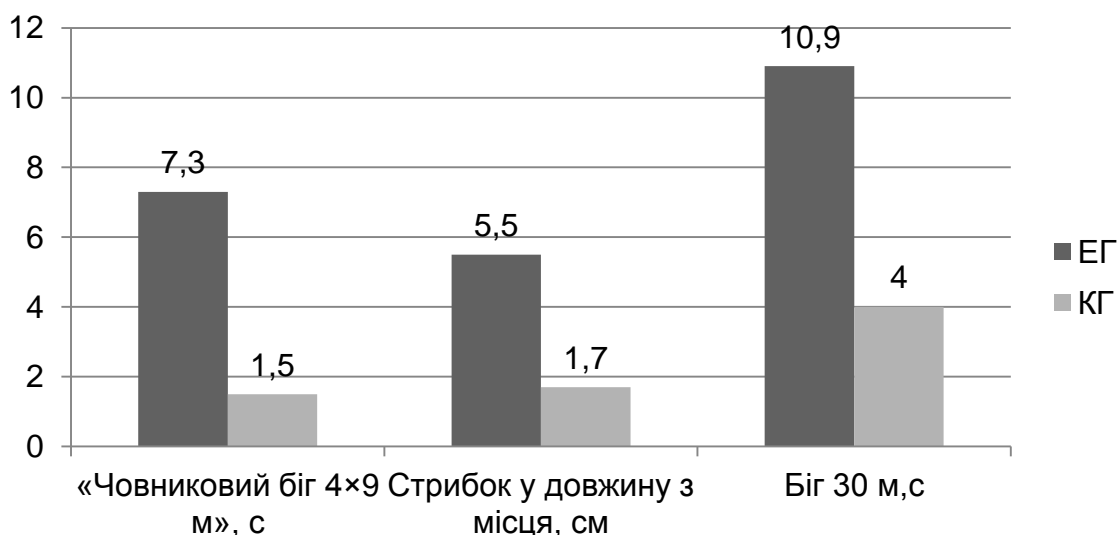


Рис.1. Динаміка змін показників фізичної підготовленості учнів після педагогічного експерименту в учнів ЕГ та КГ

Швидкісні показники ЕГ учнів покращились більше ніж в КГ учнів на 6,9 % за тестовою вправою біг 30 м., «стрибок у довжину з місця», лише на 3,8 % аналогічно. Величина показника, що визначає розвиток координаційних якостей досліджувалася за результатами тесту «Човниковий біг 4×9 м» в ЕГ учнів після початку експерименту

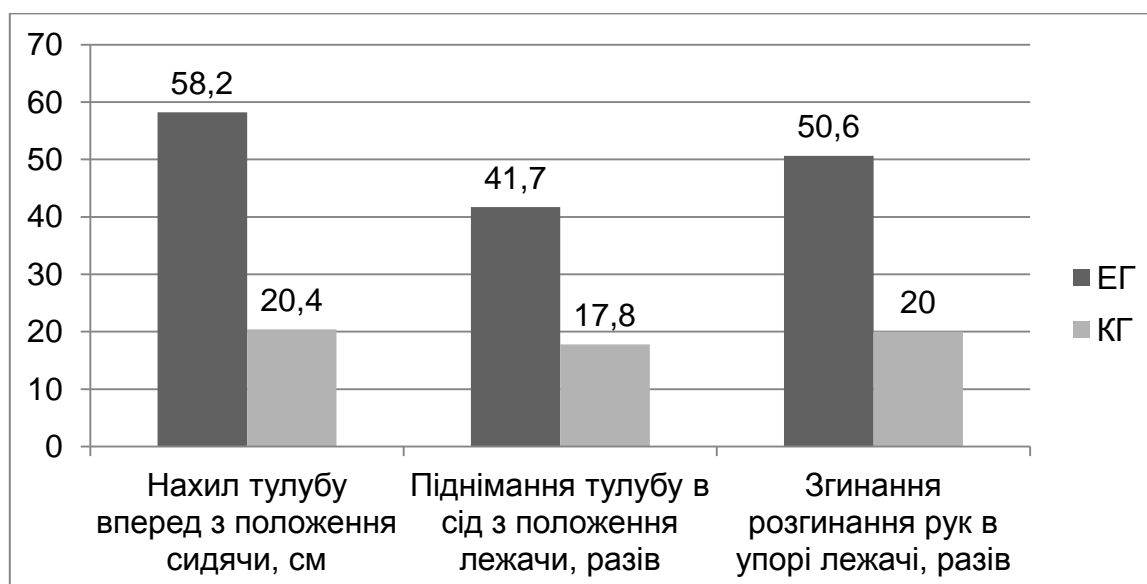
показники збільшилися на 50,6%, що вказує на ефективні засоби і методи, які використовувались в експериментальній програмі занять. Показники рівня розвитку гнучкості обох груп подано в таблиці 2, вони у відсотковому значенні покращились суттєво в двох групах, але в ЕГ вони більші в два рази – 58,2 % на протипагу 20,4 %..

Таблиця 2

Зміни показників фізичної підготовленості учнів ЕГ та КГ до та після експерименту, $X \pm m$

Показники	Група	Педагогічний експеримент		Різниця, %
		до	після	
Нахил тулубу вперед з положення сидячи, см	ЕГ	5,5±0,54	8,7±0,67**	58,2
	КГ	5,4±0,40	6,5±0,51*	20,4
Піднімання тулубу в сід з положення лежачи, разів	ЕГ	21,8±1,06	30,9±0,88**	41,7
	КГ	23,9±1,33	27,8±1,15*	17,8
Згинання розгинання рук в упорі лежачі, разів	ЕГ	17,6±0,14	26,5±0,10**	50,6
	КГ	16,5±0,14	19,8±0,14*	20,0

Примітки: * – статистично достовірна різниця після експерименту показника ЕГ порівняно з показником КГ відповідно ($p < 0,05$); ** – ($p < 0,001$).



Висновки. В результаті формувального експерименту підтверджено: актуальність і необхідність вирішення питання розробки та впровадження різних методик фізкультурно-оздоровчих, секційних та рекреаційних занять в позакласний час закладах освіти.

Встановлено, що в учнів молодших класів у яких протягом навчального та позанавчального дня був різний руховий режим, а саме заняття грепплінгом, значно кращі показники фізичної підготовленості. Дослідження фізичної підготовленості між групами учнів ЕГ та КГ не виявили статистичних відмінностей ($p > 0,05$) до початку застосування занять з грепплінгу у позакласний час. Після застосування грепплінгу на позакласних заняттях швидкісні показники ЕГ учнів покращились більше ніж в КГ учнів на 6,9 % за тестовою вправою біг 60 м., «стрибок у довжину з місця», на 3,8 % аналогічно. Показники рівня розвитку гнучкості обох груп подано у відсотковому значенні покращились суттєво в двох групах але в ЕГ вони більші в два рази – 58,2 % на протипагу 20,4 %.

Список використаної літератури

1. Ільків О. Соловей А., Пазичук М. Оптимізація навчально-виховного процесу дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор у режимі навчального дня. *Молода*

спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Л.: ЛДУФК, 2011. Вип. 15: у 4-х т.; т. 2. С. 70-74.

2. Коваленко, І.М. Характеристика та умови організації фізкультурно-оздоровчих занять у шкільному вихованні молодших школярів. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал*. Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка. 5 (7), 165–172

3. Коваленко, І.М. Оцінка соматичного здоров'я, рівня фізичної підготовленості учнів молодших класів та визначення взаємозв'язку між цими показниками. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*, 10, 2012. С. 377–380

4. Москаленко Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Н. В. Москаленко, О. О. Власюк, І. В. Степанова, О. В. Шиян, А. В. Самошкіна, Т. Г. Кожедуб; під ред. Н. В. Москаленко. 2-ге вид. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

5. Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту: указ Президента України від 2 серпня 2006 року № 667/2006 // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/4792.html?PrintVersion>.

6. Скрипка, І.М., Копитіна, Я.М. Позанавчальна робота з фізичного виховання із учнями старших класів. *Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Зб. наукових праць / за ред. проф. О.В.Черевко*. 2016, №15, С. 79–84

7. Фізична культура. Програми для основної та спеціальної медичних груп загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи. за ред. М. Зубалій, В. Дерев'янка, О. Лакіза, В. Шегімага, В. Майєр. Харків: «Ранок», 2006. 444 с.

Осадчий О. О., Томенко О. А.

ТЕХНОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО-ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У дослідженні розглянуті організаційно-методичні аспекти застосування засобів волейболу на заняттях фізичної культури у студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Розроблена і експериментально обґрунтована технологія фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

Постановка проблеми. Суспільне значення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів, майбутніх бакалаврів, магістрів та інших фахівців різного профілю сучасного виробництва підвищується з кожним роком. Це пов'язано з наростаючою тенденцією соціально-небезпечного зниження рухової активності.

Метою закладу вищої освіти є підготовка найкращих, всебічно розвинених фахівців за обраним напрямом професійної діяльності. Нинішні умови життя зумовлюють таку ситуацію, що студенти повинні більшість часу проводити сидячи за комп'ютером, за навчанням, вивчаючи необхідний матеріал, щоб у подальшому отримати бажано, престижну, високооплачувану роботу. Подібне становище призводить до того, що зменшується рухова активність студентів, погіршується стан здоров'я, розумова та фізична працездатність, внаслідок чого зменшується загальна роботоздатність майбутніх фахівців-спеціалістів.

У закладах вищої освіти (ЗВО) необхідною і важливою складовою освітнього процесу є фізичне виховання студентів. Відомо, що одним із головних завдань фізичного виховання у ЗВО є сприяння зростанню рівня здоров'я студентів, забезпечення формування високого рівня фізичної підготовленості студентської молоді, їх соціальної і фізичної дієздатності. Тому заняття з фізичного виховання повинні бути цілеспрямовані на розвиток професійно-важливих якостей потрібних для майбутньої професійної діяльності.

Серед багатьох важливих актуальних проблем, які потребують обґрунтування в науково-дослідній роботі у галузі фізичної культури, особливе місце, на думку провідних науковців (Т. Ю. Круцевич, 2016; Л. П. Пилипей, 2007; С. А. Лазоренко, 2011; О.А. Томенко, 2018;), належить визначенню нових шляхів для зміцнення здоров'я студентів, фізичної та психічної підготовки до ведення активного життя та професійної діяльності [2; 3; 4].

Ряд науковців, що займалися вивченням цього питання (Т. Ю. Круцевич, 2011; Пангелова Н, 2016;), відмічують, що діюча в нинішній час система організації фізичного виховання в закладах вищої освіти мало ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, професійно-важливих психофізичних якостей значної кількості студентської молоді [2].

Так, науково-дослідницькі роботи (О. А. Томенко, С. Матросов, О. Ярова, 2020) були присвячені коректуванню фізичної підготовленості студентів з застосуванням різних видів спорту, як спосіб зміцнення здоров'я [5].

Провідні науковці (Т. Ю. Круцевич, Л. П. Пилипей, О.Я. Кібальник, О.А. Томенко) бачать вирішення проблеми удосконалення системи фізичного виховання шляхом впровадження спортизованого фізичного виховання, основою якого є творче використання новітніх методик, напрацьованих в області спорту, що дозволить краще вирішувати навчальні та виховні завдання у порівнянні з традиційними підходами до організації фізичного виховання в закладах вищої освіти [1; 2; 3].

Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання на нинішній день є актуальною та вимагає зі сторони вчених та викладачів з фізичного виховання наступного науково-практичного пошуку в шляху вдосконалення фізичної підготовленості особистості, чим і зумовлена тема дослідження.

Отже, виникає необхідність проведення експериментальних досліджень щодо розробки і впровадженні технології фізичного виховання професійно-прикладного спрямування для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, задля її реалізації у різних формах занять, що свідчать про актуальність проблеми нашого дослідження.

Мета дослідження: розробити та експериментально перевірити ефективність технології фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей професійно-прикладного спрямування.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі диференційованого підходу до вибору засобів нами була розроблена технологія фізичного виховання спрямована на професійно-прикладну фізичну підготовку студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. У наших дослідженнях ми розгадуємо технологію, як системне поняття, що є синтезом новітніх науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у спорті та фізичному вихованні, та сучасних психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентської молоді, їх мотиваційних пріоритетів та фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає у можливості її використання, як під час проведення секційних занять, так і на аудиторних заняттях з фізичного виховання зі студентською молоддю, яка ґрунтувалася на перевагах популярних у студентів видів спорту.

Виходячи з цього, заняття по запропонованій технології фізичного виховання професійно-прикладного спрямування були включені до програми занять з фізичного виховання студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей та під час проведення секційних занять у навчальний час. Реалізація змісту технології передбачала заняття обсягом шість годин на тиждень.

Кожне заняття починалося з повідомлення студентам завдань. Підготовча частина заняття, за розробленою технологією для студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, містила в собі інформаційний блок, який складався із вивчення термінології виду спорту, правил проведення змагань, повідомлення про завдання на занятті, використовувалися методичні вказівки щодо чіткості виконання рухів, якості виконання вправ, правильної постави тощо.

Завдання розминочного блоку полягало у підготовці студентів до виконання головного навантаження, для цього використовували вправи спеціальної фізичної підготовки, вправи загально-розвиваючого характеру, вправи на гнучкість з невеликою амплітудою рухів, тощо. Основна частина розробленої нами технології була розділена на два блоки: допоміжний та техніко-тактичний блок

Техніко-тактичний блок був направлений на вивчення техніки і тактики виду спорту, містив імітаційні вправи, а також містив вправи, що сприяють збільшенню можливостей основних функціональних систем, підвищення рівня фізичної підготовленості, тощо.

Допоміжний блок був спрямований на покращення рівня ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Він містив в собі вправи для розвитку як спеціальної так загальної фізичної підготовки, а також вправи для розвитку нервової, серцево-судинної і дихальної системи, вправи загальної і статичної витривалості, сили плечового поясу, тулуба і м'язів шиї.

Органічним завершенням заняття була заключна частина, яка містила відновлювальний блок, що включав вправи дихальної гімнастики, вправи на релаксацію тощо. Під час планування навантаження на кожне заняття нами було взято до уваги такі показники: вікові особливості, кожного студента, рівень здоров'я, що дало змогу обирати навантаження для спортсменів-початківців за чіткої корекції інтенсивності виконання вправ з боку викладача.

Розроблена нами технологія фізичного виховання була запропонована на один навчальний рік на основі теорії адаптації організму до внутрішніх умов середовища, які постійно змінюються, і зовнішніх умов, методичних принципів побудови спортивного тренування і оздоровчого, оцінки вихідного стану здоров'я студентів річний план якої містив чотири етапи.

Враховуючи специфіку освітнього процесу, одним із найважливіших аспектів спортизованого фізичного виховання студентів є розподіл засобів та методів навчання у річному циклі учбово-тренувального процесу на чотирьох етапах підготовки.

У структурі річного циклу тренувань за нашою технологією на кожному з етапів в основній частині заняття змінюється навантаження тільки у допоміжному та техніко-тактичному блоках. Здійснювалось планування відповідно до головних завдань кожного з етапів підготовки у поєднанні різних методів і засобів підготовки, за для досягнення необхідного рівня підготовленості.

Виходячи із головних завдань початкового етапу тривалість техніко-тактичного блоку складала 25 хв., тоді як в до поміжному 40 хв. Відповідно, це сприяло поступовому пристосуванню організму до основних навантажень. Тому, на цьому етапі ми застосовували для збільшення можливостей основних функціональних систем вправи низької інтенсивності.

Для розвитку фізичної підготовленості обрали – загально-розвивальні вправи, елементи дихальної і силової гімнастики, швидкі пробіжки, стретчинг, потягування. Крім того ми здійснювали навчання адаптованості до способів гри у волейбол та технічних прийомів, правилам страхування, самострахування та самоконтролю.

На втягуючому етапі техніко-тактичний блок складав 35 хв., навантаження, тоді як допоміжний 30 хв. відповідно, що забезпечувалось застосуванням вправ,

спрямованих на покращення працездатності механізмів і систем, які визначають рівень гнучкості і швидкісно-силових якостей; становлення рухових умінь і навичок; компонентів витривалості.

На тренувальному етапі техніко-тактичний блок складав навантаження 45 хв., при цьому допоміжний блок нараховував 20 хв. відповідно. На цьому етапі спеціальна підготовка невпинно збільшується за рахунок збільшення часу, відведеного на виконання змагальних вправ і спеціально підготовлених. Цей етап характеризуються використанням всієї сукупності засобів тренувального процесу, широким застосуванням занять з високими навантаженнями, великим об'ємом інтенсивності.

На підтримуючому етапі, який складав 6 тижнів техніко-тактичний блок складав 30 хв., так як допоміжний блок був з навантаженням у 35 хв., відповідно.

В цей період нами було запропоновано такий вид діяльності, який дозволяє студентам підготуватися до успішної здачі сесії і відпочити, без збитку для досягнутого рівня фізичних здібностей.

Все вищесказане допомагатиме формуванню у студентів інтересу до занять спортом та фізичними вправами, навиків самовдосконалення, стану особистого здоров'я та до подальшого використання фізичної підготовки у своєму повсякденному житті.

Таким чином, наша технологія складалася з практичного та теоретичного матеріалів. Теоретичний матеріал подавався у ході практичних занять, що входило до інформаційного блоку в підготовчий частині кожного заняття. Практичний матеріал представлений в основній частині розробленої технології поділявся на допоміжний та техніко-тактичний блоки, що спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості, збільшення можливостей основних функціональних систем, навчання техніці виконання вправ та покращення рівня ППФП студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

З метою оцінки ефективності технології, розробленої для розвитку психологічних якостей, важливих для професійної діяльності програмістів, у контрольній та експериментальній групі вивчали динаміку їх змін у процесі навчального експериментування.

Для того, щоб визначити оцінку швидкості психічних процесів та продуктивності розумових операцій студентам інформаційно-логічної групи спеціальностей, ми обрали метод «арифметичний рахунок».

Піддослідним були представлені бланки, на яких розміщено 70 арифметичних завдань, відповідно до методики студенти повинні виконати прості арифметичні дії відповідно до завдань за 10 хвилин, усі дії виконувались у голові, а результати записували під стрічки.

Студенти контрольної групи показали результат $30,08 \pm 3,96$ балів у цьому тесті на початку експерименту, а в кінці експерименту це значення погіршилося на 4,44%, що відповідає $28,8 \pm 3,34$ бала ($P < 0,001$).

Студенти експериментальної групи, які на початку навчального року займалися на секційних заняттях за запропонованою технологією фізичного виховання, обчислили прості арифметичні завдання з $30,58 \pm 4$ балами, і в кінці року ми виявили статистично значущі Позитивні зміни цього показника ($P < 0,001$) за період до травневої зустрічі склали $32,29 \pm 3,5$ бала, збільшившись на 5,29%.

Методика «шкали», розроблена Б. Л. Покровським, дозволила нам вивчити особливості оперативної пам'яті студентів. Для її проведення ми використовували спеціальні бланки, на яких зображено 9 приладів зі стрілками. Під цими приладами зображено 10 квадратів – завдань, в середині кожного розміщено 9 кілець та стрілка, яка показує, в якій послідовності потрібно виконувати завдання. Верхній ряд кілець

відповідає верхнім приладам, середній ряд – середнім і нижній ряд – нижнім відповідно.

Сутність даної методики полягає у складанні в умі, за указаною на квадраті стрілкою, показання приладів, одночасно розраховуючи ціну поділки кожної шкали та утримуючи при цьому в пам'яті попередню суму показників. Отримані результати необхідно одразу записати над відповідним квадратом. На виконання цього завдання відводиться 6 хвилин часу.

Студенти контрольної групи при виконанні цього завдання на початку дослідження показали результат $6,84 \pm 0,85$, наприкінці експерименту їх показник погіршився на 5% та становить $6,52 \pm 0,77$ ($P < 0,01$), що можливо пов'язано з перевтомою в кінці навчального року в передсесійному періоді.

В експериментальній групі, на початку нашого дослідження, цей показник коливався у діапазоні $7,0 \pm 0,82$ бали, а в кінці дослідження, становив $7,4 \pm 0,5$ бали. Констатовано статистично вірогідні зміни у цьому показнику ($P < 0,001$), приріст дорівнює 5,41 %.

Отже, виходячи із отриманих нами результатів, ми маємо позитивні зміни у розумових процесах обстежуваних експериментальних груп. Це свідчить, що запропонована нами технологія позитивно вплинула на процеси мислення студентів в середньому на 5 % в сторону збільшення.

Дослідження показують, що впровадження технології фізичного виховання з професійно-прикладного спрямування орієнтованою на застосування переважного використання волейболу сприяє розвитку таких психологічних якостей, як: стабільність, зосередженість, швидкість обробки інформації, прийняття рішень та зміна уваги.

Висновки. Існуюча система фізичного виховання студентів, що склалася в державі, малоефективна для підвищення рівня здоров'я, інтересу студентської молоді до занять фізичними вправами, вона не забезпечує професійну готовність випускників до виробничої діяльності у подальшому житті. У зв'язку з цим виникає необхідність перегляду організації і змісту фізкультурно-спортивної роботи у закладах вищої освіти. Змінити ситуацію що склалася можливо в рамках реалізації технології фізичного виховання, основою якого є творче використання передових методик напрацьованих у сфері фізичного виховання та спорту.

Нами була розроблена технологія фізичного виховання професійно-прикладного спрямування на основі переважного застосування волейболу, спрямована на вдосконалення психофізичних якостей студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей. Концептуальною основою якої є використання засобів та методів фізичного виховання й спортивного тренування, змагальної діяльності, тренувального навантаження, для підвищення показників фізичної підготовленості, мотивації до занять фізичною культурою та спортом, як результат покращення соматичного здоров'я.

Технологія складалася з теоретичного та практичного матеріалів, що слугувало поліпшенню рівня обізнаності студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей в галузі спорту, фізичної культури та здорового способу життя. Практичний матеріал представлений в основній частині розробленої технології поділявся на допоміжний та техніко-тактичний блоки, вирішувались задачі: покращення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, а також приріст показників теоретичної та спортивно-технічної підготовленості студентів, підтримці рівня їх спортивної працездатності.

Констатовано, що технологія, позитивно вплинула на швидкість розумових процесів та продуктивність розумових операцій в середньому на 5,11%, а також

спостерігалась позитивна динаміка у показниках оперативної пам'яті в середньому на 3,6%. в експериментальній групі.

Доведено, що розроблена технологія фізичного виховання професійно-прикладного спрямування, позитивно вплинула на швидкість нервових процесів студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей, а також спостерігалась позитивна динаміка у показниках швидкості запам'ятовування в експериментальній групі, де формою проведення були секційні заняття.

Список використаної літератури

1. Кібальник О. Я., Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання: навч. метод. посібник для студентів. Суми, 2010. 229 с.
2. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. 109–114 с.
3. Пилипей Л. П. Системний підхід до створення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Суми, 2007. 119 –124 с.
4. Томенко О., Матросов С. Відмінності у показниках соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості й мотиваційної сфери старшокласників та студентів залежно від статі. Суми : СумДПУ, 2018. 113–123 с.
5. Томенко О., Матросов С., Ярова О. Особливості секційної моделі організації фізичного виховання студентів у закладах вищої освіти. Суми : СумДПУ, 2020. 309–322 с.

Павленко А. О., Гвоздецька С. В.

ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ВИД СПОНУКАННЯ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті представлені теоретичні основи, що до обґрунтування організаційно-методичних основ формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

Постановка проблеми. Науково-обґрунтована загальна концепція національного фізичного виховання підростаючого покоління вимагає пошуку шляхів її реалізації в усіх виховних сферах, зокрема у навчальних закладах. Враховуючи те, що майже всі діти задіяні у навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл, доцільно саме на цю ланку державної освіти спрямувати основні зусилля для розробки ефективних методик навчання учнів. Особливо плідною буде реалізація положень національної системи фізичного виховання у початковій школі, оскільки, як зазначають фахівці у молодшому шкільному віці формується світогляд дитини, її ставлення до ближніх, до навколишнього середовища, а сформовані у дитини ідеали, цінності, інтереси відзначаються стійкістю і в старшому віці. [1] Все це вимагає належної уваги до навчально-виховного процесу молодших школярів, зумовлює необхідність вибору ефективних шляхів вирішення педагогічних завдань у початкових класах.

Відповідне місце у структурі національної школи відводиться фізичному вихованню. У шкільній програмі з фізичного виховання зазначається, що в учнів початкових класів поряд з вирішенням низки оздоровчих, освітніх та виховних завдань необхідно формувати бажання систематично займатися фізичними вправами. Така необхідність підтверджується даними статистичних служб, які констатують тенденцію до погіршення стану здоров'я школярів і вважають, що однією з причин такого становища є зменшення рухової активності дітей, в тому числі й учнів початкових класів.

На важливість питання формування у школярів ціннісних орієнтацій, інтересу, мотивів займатися фізичними вправами наголошується в ряді наукових праць з фізичного виховання. Відмічається також значення періоду молодшого шкільного віку у формуванні інтересу до занять фізичними вправами [2]. Незважаючи на важливість зазначеної проблеми, в підручниках і посібниках з теорії і методики фізичного виховання на питання формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами звертається недостатньо уваги, що підкреслює актуальність вибраної теми.

На теперішній час з'ясовано особливості мотивації дітей молодшого шкільного віку до фізкультурних занять, розкрито механізми формування потреби у фізичному розвитку та прагнення до фізичної досконалості. У наукових працях висвітлено мотиви, які необхідні учням початкових класів для занять фізичними вправами, але не зазначаються шляхи їх формування, у тому числі й інтересу до активної рухової діяльності [3].

Отже, актуальність теми дослідження зумовлюється, з одного боку, потребою формування всебічно й гармонійно розвинутої особистості школяра, вдосконалення її здібностей, реалізації істинних сил, а з іншого, необхідністю сучасних розробок покращення й оптимізації процесу фізичного виховання учнів початкової школи шляхом підвищення їх інтересу до занять фізичними вправами.

Метою дослідження теоретично обґрунтувати організаційно-методичні основи формування інтересу в учнів молодшого шкільного віку до занять фізичними вправами.

Результати дослідження та їх обговорення. Віддавна дослідників цікавило, що спонукає людину до здійснення того чи іншого вчинку. Щоб зрозуміти зміст активності, необхідно з'ясувати її причини, тобто «розкрити» збуджувальні сили, які лежать в основі дії, вчинку, діяльності. Не випадково, що ще в минулому столітті дослідники встановили, що успішна діяльність певним чином визначається характером спонукання до дії, тобто тим, що штовхає людину до здійснення тієї чи іншої дії.

Як зазначає В. Г. Леонтьєв [4], мотивація є внутрішньою детермінацією поведінки. На думку інших науковців [5], термін «мотивація» доцільно застосовувати, коли мова йде про дію (наприклад, мотивація через потребу, мотивація через мотив, мотивація через інтерес). Коли ж мова йде про сукупність спонукальних факторів, видів спонукань, то слід застосовувати термін «мотиваційна сфера».

Л. Гнітецький [6] зазначає, що існують зовнішня і внутрішня мотивація. Зовнішня мотивація проявляється через мотиви і стимули, які є зовнішніми видами спонукань, а внутрішня – через потребу, інтерес, звичку, які є внутрішніми видами спонукань. Усі види спонукання складають мотиваційну сферу людини і відіграють свою роль у процесі спонукання її до будь-якої діяльності, в тому числі і до занять фізичними вправами. У зв'язку з цим, автор зазначає, що в основі будь-якої діяльності лежать біогенні потреби, які є першим видом спонукання. Далі формується мотив, інтерес, звичка і потреба у певній діяльності.

Незважаючи на різні тлумачення поняття «потреба», науковці сходяться на думці, що сама по собі потреба не визначає характеру діяльності. С. С. Занюк [7] зазначає, що потреба є необхідною умовою діяльності, однак сама по собі ще не здатна надати діяльності чіткого напрямку. Потреба повинна «знайти» предмет, на якому вона повинна конкретизуватися і який здатен її задовольнити. А. Н. Леонтьєв [4] пояснює це тим, що в самому «потребному» стані предмет її задоволення чітко не записаний. Одна і та ж потреба може бути задоволена різними предметами, різними способами. Предмет її задоволення починає проявлятися тільки тоді, коли людина починає діяти.

У зв'язку з цим, фахівці [5] наголошують, що реалізація потреби передбачає визначання мотивів, постановку цілей, формування інтересу та інші операції. Все це визначається як мотиваційна сфера. Саме сукупність усіх складових мотиваційної сфери спонукає навчальну активність дитини.

Аналіз низки наукових праць дає підстави стверджувати, що автори мають різні погляди на мотиви. Так Л. І. Божович [7] мотиви ототожнює з потребами, А. Н. Леонтьєв [4] – з об'єктами потреби, що відображені у свідомості.

Науковці зазначають, що мотив – це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан людини, на пряму пов'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. С. С. Занюк [7] вказує, що мотив – це спонукальна причина діяльності і вчинків людини, пов'язана із задоволенням потреб суб'єкта, а Ф. В. Новосельський [8] зазначає, що мотив – це сукупність зовнішніх і внутрішніх умов, які викликають активність суб'єкта і визначають її спрямованість.

Слушним, на наш погляд є сформульоване А. Н. Леонтьєвим [4] принципове положення про опредмечення потреби, тобто перехід від стану необхідності через активацію пошукової діяльності до визначеності у відношенні зовнішніх об'єктів, що відповідають їй або ж опредмечування. На цьому етапі потреба має стати основою цілеспрямованої діяльності. При цьому функція організації діяльності присвоюється предмету, здатному задовольнити дану потребу. Фахівці наголошують, що мотив передує поведінці, тобто зовнішньому вияву діяльності.

Як зазначає В. Ф. Новосельський [8], одним із засобів мотивації на уроках фізичної культури є мотивування. Мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які вчитель використовує для переконання учнів у доцільності відвідувати фізкультурні заняття, виконувати ті чи інші вправи. Отже мотивування тісно пов'язане із формуванням у школярів бажання прийти на заняття фізичної культури. Якщо діти внутрішньо сприймають вмотивовані докази вчителя, то відвідування фізкультурних занять чи виконання вправ набуває для них певного змісту і вони готові активно включитися в цю діяльність.

На думку В. Ф. Новосельського [8], одним з найсильніших видів спонукань до діяльності виступає інтерес. Інтерес – це активна пізнавальна спрямованість людини на певний предмет або явище дійсності. Ця спрямованість пов'язана з позитивним емоційним ставленням до пізнання об'єкта або оволодіння тією чи іншою діяльністю.

Науковці [5] зазначають, що інтерес – це спрямованість особистості до матеріальних чи духовних цінностей. Суперечливість інтересу полягає в тому, що він є результатом певного розкриття таких цінностей і разом з тим спонукальною причиною освоєння світу.

Середній рівень розвитку інтересу передбачає пізнання школярем істотних властивостей предметів або діяльності. Це вимагає від учня активного пошуку, оперування набутими знаннями, руховими вміннями та навичками. Інтерес розвивається до цього рівня завдяки тому, що в школі і вдома здійснюється стимулювання позитивних емоцій, пов'язаних із процесом виконання фізичних вправ. Цьому ж сприяють і активізація пізнавальної діяльності учнів на уроках фізичної культури та в позакласній роботі з фізичного виховання, поступове ускладнення завдань, розв'язання яких примушує учнів мислити, виявляти фізичні й вольові зусилля й лише завдяки цьому досягати поставленої мети. Усе це приносить школярам радість від діяльності, спрямованої на своє фізичне вдосконалення й моральне загартування. Відтак окремі позитивні переживання узагальнюються й перетворюються в емоційно-позитивне ставлення до активної фізкультурної діяльності. Внаслідок цього інтерес закріплюється і стає стійким.

Високий рівень розвитку інтересу спонукає учня не лише систематично й цілеспрямовано займатися фізичними вправами, але й спрямовує його пізнавальну діяльність на встановлення залежностей, причинно-наслідкових зв'язків, наприклад, між змістом, обсягом та інтенсивністю занять фізичними вправами і тими результатами, яких він домогся у фізичному розвитку й руховій підготовленості, наприклад, між змістом занять фізичними вправами, обсягом та інтенсивністю навантаження і тими результатами, яких він досяг у фізичному розвитку й руховій підготовленості. Під впливом інтересу високого рівня учні проявляють винахідливість, творчість і наполегливість у своїй фізкультурній діяльності, спрямованій на досягнення поставленої мети [9].

Стійкий інтерес до високого рівня визначає собою емоційно-пізнавальну спрямованість школяра, зрештою й будь-якої особи загалом. Під впливом такого інтересу змінюється весь спосіб життя школяра. Наприклад, глибокий інтерес до занять фізкультурою і спортом спонукає учня виробляти для себе і суворо виконувати певний режим дня, економно витрачати час, відмовлятися від інших занять, що йдуть врозріз із інтересом до фізкультурно-спортивної діяльності.

При цьому необхідно чітко розрізнати інтереси за змістом, шириною, стійкістю, дієвістю, усвідомленістю. Особливе значення має така особливість інтересу, як його стійкість. Саме стійкі інтереси тривалий час зберігаються й при цьому відіграють важливу роль у житті школяра.

При наявності стійкого інтересу учень буде із задоволенням займатися улюбленою справою навіть не при завжди сприятливих для нього умовах і факторах, стійко переноситиме втому, відмовлятиметься від інших, здавалося б, більш приємних для нього занять.

Формуванню стійкого інтересу до занять фізичними вправами слід приділяти особливу увагу, оскільки ці заняття вимагають від учнів фізичного і психологічного напруження, примушують виявляти певні вольові зусилля з метою подолання втоми, страху отримати травму тощо [10].

Інтерес може бути, зрозуміло, й нестійким, тобто мати короточасний характер. Такий інтерес викликається якою-небудь яскравою емоційною ситуацією, наприклад, виступом на змаганнях відомого спортсмена. Якщо такий інтерес не розвивати і не закріплювати в процесі фізкультурно-спортивної діяльності самого учня, спрямованої на досягнення відповідних результатів, то він згасне й школяр залишиться цілковито байдужим до безпосереднього пізнання самої фізкультурно-спортивної активності.

Чим більш вираженими є цих два переживання, тим вищим є рівень внутрішньої мотивації. Діяльність у цьому разі виявляється тим сильніше мотивованою внутрішньо, чим більше вона пов'язана з перевіркою своїх можливостей і не потребує ніяких підкріплень. Зовнішньою ж мотивація стає тоді, коли досягнутий результат суб'єкт приписує зовнішнім причинам (а не своїм можливостям) та коли він вдається до дій не стільки за власним бажанням, скільки внаслідок зовнішніх впливів (наприклад, таких як винагорода і покарання).

Таким чином, переживання людьми власної автономії і особистісної причинності, відчуття себе джерелом змін у навколишньому світі є важливим показником внутрішньої мотивації. Наприклад, коли учень відчуває себе суб'єктом своєї діяльності (тобто відчуває, що від нього багато що залежить), можна стверджувати, що його діяльність внутрішньо мотивована. А коли навчання сприймається як зумовлене зовнішніми факторами і обставинами (наявність контролю, винагороди, покарання тощо), то воно є зовнішньо мотивованим. Коли ці зовнішні чинники зникають (наприклад, після закінчення школи), то спонукання до діяльності відсутнє і, звичайно, людина не схильна самотійно займатися цією діяльністю, зокрема самотійно виконувати фізичні вправи.

Висновки. Таким чином, у структурі мотиваційної сфери дитини інтерес розглядається як різновид внутрішньої мотивації, як внутрішнє спонукання дитини до діяльності, зокрема до занять фізичними вправами. Інтерес виникає лише тоді, коли дитина отримує емоційне задоволення від виконання фізичних вправ.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що теоретико-методичними основами формування інтересу у молодших школярів до занять фізичними вправами є різноманітні форми, методи та засоби фізичного виховання спрямовані на вдосконалення компонентів інтересу (знань, якими володіє учень в галузі, практичної діяльності учня, емоційного задоволення, яке відчуває учень від діяльності), які необхідно вдосконалювати у навчально-виховній діяльності.

Список використаної літератури

1. Вільчковський Е.С., Козленко М.П., Цвек С.Ф. Система фізичного виховання молодших школярів: Навчально-методичний посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. Фізичне виховання в школі: Навчальний посібник. – К.: ІЗМН, 1997. -152 с.
3. Козленко О.Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию. Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / КГИФК.- К., 1992. - 24 с.
4. Леонтьев В.Г. Психологические механизмы мотивации учебной деятельности. Автореф. дис... докт. псих. наук: 13.00.08 / Тбилиси, 1989.- 48 с.
5. Маркова А.К., Орлов А.Б., Фридман Л.М. Мотивация учения и ее воспитание у школьников. – М.: Педагогика, 1983. - 64 с.
6. Гнітецький Л.В. Формування потреби займатися фізичними вправами у дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. фіз. вих.: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т імені Лесі Українки. - Луцьк, 2000. – 23 с.
7. Занюк С.С. Психологія мотивацій та емоцій. – Луцьк: Видавництво Волинського держ. ун-ту, 1997.- 180 с.
8. Новосельський В.Ф. Азбука фізичного здоров'я. – К.: Здоров'я, 1991. - 72 с.
9. Сінгаєвський С. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 2. – С. 25-28.
10. Селиверстова Д.Н., Федорищева Е.Н. Некоторые пути совершенствования учебного процесса по физическому воспитанию. // Теория и практика физической культуры. - 1975. - № 12. - С.38.

Паладіч М. О., Гвоздецька С. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті представлений діагностичний аспект оцінки стану гнучкості дівчат шкільного віку. Розробка та розповсюдження нових оздоровчих технологій в фізичну практику дозволить задовольнити потреби дівчат у виборі доступних та ефективних форм фізичної активності в залежності від мотиваційних запитів, фізичного стану та соціальних передумов.

Постановка проблеми. Розвиток рухових якостей школярів в теперішній час знаходиться під пильною увагою спеціалістів, педагогів, тренерів, лікарів. Це пояснюється загальним зниженням рівня здоров'я, фізичної підготовленості дітей різних вікових груп. Іде активний пошук ефективних, оптимальних шляхів, адекватних методик розвитку рухових якостей школярів [1, 5].

Гнучкість, як рухова якість, є одним з основних, базових складових фізичної підготовленості дітей. Технологічні аспекти її розвитку постійно вимагають удосконалення, використання сучасних засобів та методів в залежності від рівня

фізичної підготовленості, вікових, статевих, соматичних, індивідуальних та ін. особливостей школярів [2, 4, 7].

Одним з нових напрямків розвитку гнучкості в процесі фізичного виховання є стретчинг (комплекс спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на розвиток біомеханічних властивостей м'язів, гнучкості та рухливості в суглобах) [3, 6]. Використання фізичних вправ типу стретчинг в поєднанні з елементами ритмічної гімнастики має, на наш погляд, найбільш ефективний вплив на розвиток гнучкості дітей різного шкільного віку.

Методика і організація дослідження. Метою нашого дослідження було експериментально обґрунтувати ефективність використання програм фізичних вправ стретчингового характеру в процесі ритмічного виховання дівчат шкільного віку. В тестуванні приймали участь дівчата шкільного віку трьох вікових груп: 1 група – 9-11 років (n=28); 2 група - 12-14 років (n=30); 3 група – 15-17 років (n=29).

Для оцінки динаміки змін показників активної та пасивної гнучкості дівчат шкільного віку використовувались тестові завдання (табл. 1, 2), які характеризували її вихідний (початок навчального року) та етапний стан (кінець навчального року).

Структура оцінювання гнучкості включала такі елементи:

- визначення вихідного (початок навчального року) і підсумкового (кінець навчального року) рівнів стану гнучкості дівчат шкільного віку (метод середніх величин);
- перевірка тестових завдань на інформативність та надійність (кореляційний аналіз);
- визначення структури розподілу окремих показників в стан фізичної підготовленості (факторний аналіз);
- розробка моделей фізичної підготовленості (множинний регресійний аналіз);
- побудова шкал оцінювання показників активної та пасивної гнучкості на основі математичних моделей і результатів гістограмного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати етапного контролю динаміки змін розвитку гнучкості дівчат трьох вікових груп свідчать про значимі зміни показники таких тестових завдань:

1 група – нахили тулуба вперед з положення стоячи і сидячи, викрут рук в плечових суглобах, утримання положення "міст", повздовжнього шпагату лівою, поперечного шпагату, положення лежачи прогнувшись на стегнах, правої ноги вперед-угору, лівої ноги вперед угору, положення кута у висі (P=0.021-0.001);

2 група – викрут рук в плечових суглобах, утримання положення "міст", повздовжній шпагат правою, поперечний шпагат, утримання положення лежачи прогнувшись на стегнах (P=0.026-0.007);

3 група - утримання положення "міст", повздовжній шпагат правою, поперечний шпагат, утримання лівої в сторону-угору, положення кута у висі (P=0.041-0.006).

У дівчат 9-11 років найбільший процентний приріст (27,1%) спостерігався в показнику, який характеризує рухливості в кульшових суглобах, еластичність м'язів задньої поверхні ніг – нахил тулуба вперед в положенні стоячи, найменший приріст (1,7%) – утримання лівої ноги в сторону-угору

У дівчат 12-14 років найбільший процентний приріст (16,3%) спостерігався у показника – поперечний шпагат, найменший приріст (0,5%) – утримання лівої ноги в назад-угору.

У дівчат 15-17 років найбільший процентний приріст (40,1%) мав показник, який характеризував рухливості в кульшових суглобах та еластичність м'язів задньої поверхні ніг - нахил тулуба вперед в положенні стоячи, найменший приріст (1,17%) - утримання лівої ноги назад-угору.

Таблиця 1

Бальні шкали якісної та кількісної оцінки розвитку гнучкості

№ п/п	Назва тесту	Од. вим.	Вік	Якісна оцінка			Кількісна оцінка		
1.	Нахил тулуба вперед в положенні стоячи	см	9-11	0	3,6	7,2	10,8	14,4	18,0
			12-14	0	1,6	3,2	4,8	6,4	8,0
			15-17	0	3,6	7,2	10,8	14,4	18,0
2.	Нахил тулуб вперед в положенні сидячи	см	9-11	0	4,2	8,4	12,6	16,8	21,0
			12-14	0	1,8	3,6	5,4	7,2	9,0
			15-17	0	5,8	10,4	15,6	20,8	26,0
3.	Викрут рук в плечових суглобах	см	9-11	100,0	88,6	77,2	65,8	54,4	43,0
			12-14	87,0	81,4	75,8	70,2	64,6	59,0
			15-17	100,0	91,2	82,4	73,6	64,8	56,0
4.	Утримання положення "міст"	см	9-11	89,0	76,0	63,0	50,0	37,0	24,0
			12-14	91,0	77,0	63,0	49,0	35,0	21,0
			15-17	93,0	81,2	69,4	57,6	45,8	34,0
5.	Повздожній шпагат правою	см	9-11	52,0	43,6	35,2	26,8	18,4	10,0
			12-14	32,0	29,6	27,2	24,8	22,4	20,0
			15-17	46,0	38,8	31,6	24,4	17,2	10,0
6.	Повздожній шпагат лівою	см	9-11	41,0	36,0	31,0	26,0	21,0	16,0
			12-14	35,0	32,0	29,0	26,0	23,0	20,0
			15-17	43,0	35,6	28,2	20,8	13,4	6,0
7.	Поперечний шпагат	см	9-11	43,0	38,0	33,0	28,0	23,0	18,0
			12-14	48,0	42,8	37,6	32,4	27,2	22,0
			15-17	57,0	49,6	42,2	34,8	27,4	20,0
8.	Утримання положення лежачи на стегнах прогнувшись	см	9-11	86,0	71,2	53,4	35,6	17,8	0
			12-14	76,0	62,4	48,8	35,2	21,6	8,0
			15-17	50,0	41,2	32,4	23,6	14,8	6,0
9.	Утримання правої ноги вперед-угору	град	9-11	60,0	66,0	72,0	78,0	84,0	90,0
			12-14	75,0	79,0	83,0	87,0	91,0	95,0
			15-17	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0
10.	Утримання правої ноги назад-угору	град	9-11	78,0	80,8	83,6	86,4	89,2	92,0
			12-14	80,0	82,0	84,0	86,0	88,0	90,0
			15-17	80,0	85,0	90,0	95,0	100,0	105,0
11.	Утримання правої ноги вправо-угору	град	9-11	60,0	66,0	72,0	78,0	84,0	90,0
			12-14	75,0	78,0	81,0	84,0	87,0	90,0
			15-17	55,0	62,8	70,6	78,4	86,2	94,0
12.	Утримання лівої ноги вперед-угору	град	9-11	74,0	77,2	80,4	83,6	86,8	90,0
			12-14	80,0	82,0	84,0	86,0	88,0	90,0
			15-17	60,0	67,0	74,0	81,0	88,0	95,0
13.	Утримання лівої ноги назад-угору	град	9-11	70,0	75,0	80,0	85,0	90,0	95,0
			12-14	78,0	80,8	83,6	86,4	89,2	92,0
			15-17	65,0	74,0	83,0	92,0	101,0	110,0
14.	Утримання лівої ноги вправо-угору	град	9-11	70,0	74,6	79,2	83,8	88,4	93,0
			12-14	72,0	75,0	78,0	81,0	84,0	87,0
			15-17	60,0	67,0	74,0	81,0	88,0	95,0
15.	Утримання положення вису кутом	град	9-11	108,0	118,0	128,0	138,0	148,0	158,0
			12-14	115,0	119,0	123,0	128,0	132,0	136,0
			15-17	94,0	102,0	110,0	117,0	125,0	133,0

Таблиця 2

Бальні шкали якісної та кількісної оцінки розвитку гнучкості

№ п/п	Назва тесту	Од. вим.	Вік (роки)	Кількісна оцінка					
				Якісна оцінка		Кількісна оцінка			
1	Нахил тулуба вперед в положенні стоячи	см	9-11	0	4,0	8,0	12,0	16,0	20,0
			12-14	0	2,0	4,0	6,0	8,0	10,0
			15-17	0	4,0	7,2	11,8	15,2	19,2
2.	Нахил тулуб вперед в положенні сидючи	см	9-11	1,0	5,0	9,0	13,0	17,0	22,0
			12-14	0	4,0	6,0	8,0	10,0	20,0
			15-17	0	6,8	11,4	16,6	21,8	27,4
3.	Викрут рук в плечових суглобах	см	9-11	93,0	83,4	73,8	64,2	53,8	42,0
			12-14	89,0	83,0	77,0	71,0	64,0	58,0
			15-17	97,0	90,0	83,0	73,6	64,8	56,0
4.	Утримання положення "міст"	см	9-11	89,0	74,2	59,4	44,6	29,8	15,0
			12-14	90,0	76,0	62,0	48,0	34,0	20,0
			15-17	90,0	80,0	68,4	56,6	44,8	30,0
5.	Повздовжній шпагат правою	см	9-11	51,0	41,8	32,6	23,4	14,2	5,0
			12-14	32,0	27,6	23,2	18,8	14,4	10,0
			15-17	45,0	37,8	30,6	23,4	16,2	9,0
6.	Повздовжній шпагат лівою	см	9-11	40,0	33,6	27,2	20,8	14,4	8,0
			12-14	35,0	31,0	27,0	23,0	15,0	11,0
			15-17	42,0	34,6	27,2	19,8	12,4	6,0
7.	Поперечний шпагат	см	9-11	39,0	33,2	27,4	21,6	15,8	10,0
			12-14	48,0	40,8	33,6	26,4	19,2	12,0
			15-17	46,0	41,0	35,0	30,0	25,0	20,0
8.	Утримання полож лежачи на стегнах прогнувшись	см	9-11	75,0	60,0	45,0	30,0	15,0	0
			12-14	70,0	57,0	44,0	31,0	18,0	5,0
			15-17	50,0	40,0	30,0	23,0	14,0	6,0
9.	Утримання правої ноги вперед-угору	град	9-11	70,0	74,0	78,0	82,0	86,0	90,0
			12-14	72,0	75,6	79,2	82,8	86,4	90,0
			15-17	76,0	80,0	84,0	88,0	92,0	96,0
10.	Утримання правої ноги назад-угору	град	9-11	79,0	81,8	84,6	87,4	90,2	93,0
			12-14	80,0	83,0	86,0	89,0	92,0	94,0
			15-17	81,0	83,0	85,0	95,0	100	105
11.	Утримання правої ноги вправо-угору	град	9-11	73,0	76,4	79,8	83,2	86,6	90,0
			12-14	75,0	77,8	82,0	85,0	88,0	91,0
			15-17	76,0	79,0	82,0	85,0	88,0	94,0
12.	Утримання лівої ноги вперед-угору	град	9-11	75,0	78,2	81,4	84,6	87,8	91,0
			12-14	80,4	82,4	85,2	87,6	90,0	92,0
			15-17	81,0	83,0	85,0	87,0	89,0	95,0
13.	Утримання лівої ноги назад-угору	град	9-11	78,0	81,4	84,8	88,2	91,6	95,0
			12-14	78,0	80,8	83,6	86,4	89,2	92,0
			15-17	79,0	82,0	85,0	88,0	91,0	110
14.	Утримання лівої ноги вправо-угору	град	9-11	71,0	75,6	81,2	85,8	89,4	94,0
			12-14	73,6	77,2	80,8	84,4	88,0	92,4
			15-17	73,0	76,0	79,0	82,0	88,0	96,0
15.	Утримання положення вису кутом	град	9-11	1090	119	129	139	149	159
			12-14	116	123	131	138	145	152
			15-17	116	120	124	129	133	137

Результати кореляційного аналізу показників, які досліджувались, дозволили визначити межі і співвідношення їх процентного внеску в загальний рівень гнучкості дівчат різних вікових груп: у дівчат 9-11 років визначений діапазон знаходився в

межах від 0 до 11.9% (вихідний стан), від 2.0 до 11.0% (етапний стан); у дівчат 12-14 років - від 0 до 11.3% (вихідний стан), від 2.8 до 9.8% (етапний стан); 15-17 років - від 1,1 до 10.3% (вихідний стан), від 1.8 до 9.4% (етапний стан). Дані кореляційного аналізу свідчать про те, що в результаті етапного контролю, спостерігалось зниження діапазону досліджуваних показників в загальний стан гнучкості дівчат у всіх вікових групах. Ці дані дають змогу зробити висновок про тенденцію показників, які досліджуються, до більш пропорційного їх внеску в загальну гнучкість в результаті впливу програм фізичних вправ стретчингового характеру в процесі ритмічного виховання дівчат 9-17 років.

Використовуючи гістограмний аналіз експериментальних даних були розроблені шкали нормативних параметрів розвитку гнучкості дівчат середнього і старшого шкільного віку (табл. 1, 2).

Висновки.

1. Результати експериментальних досліджень свідчать про те, що адекватна побудова і використання програм фізичних вправ стретчингової спрямованості в процесі ритмічного виховання дівчат шкільного віку достатньо впливають на показники гнучкості і можуть виконувати роль діагностичних критеріїв оцінки їх стану.

2. Програми фізичних вправ необхідно будувати в залежності від вікових і індивідуальних особливостей школярів. Об'єм і інтенсивність навантажень необхідно варіювати відносно їх рівня фізичної підготовленості.

3. Результати етапного контролю свідчать про значні зміни показників активної і пасивної гнучкості дівчат різних вікових груп. Статистичні параметри кожної з шкал оцінки свідчать про збільшення етапного стану гнучкості по відношенню до вихідного.

4. Результати кореляційного аналізу дозволили визначити процентний внесок кожного досліджуваного показника в загальний стан гнучкості дівчат різних вікових груп. Етапний контроль свідчить про збільшення кореляційних зв'язків між показниками активної і пасивної гнучкості дівчат середнього і старшого шкільного віку.

Список використаної літератури

1. Боднар І. Р. Дозвілля українських школярів і місце рухової активності у ньому / І.Р. Боднар, А.Б. Кіндзера // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016. – №5 – С. 11-19.

2. Верблюдов І. Б. Гімнастика: від вузівської програми до шкільної : методичний посібник для студентів вищих педагогічних навчальних закладів фізкультурного спрямування / І. Б. Верблюдов. – Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2008. – 52 с.

3. Єлісеєва Д. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку / Д. Єлісеєва // Спорт. вісн. Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 59–63.

4. Москаленко Н. Активізація пізнавальної діяльності школярів на уроках фізичної культури /Н. Москаленко, Т. Кожедуб //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. - №1. – С. 77-81.

5. Рибалко П.Ф. Організація фізкультурно - оздоровчого середовища дитячої освітньої установи // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 10 (94), - С. 176 – 186.

6. Рибалко П. Ф. Проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації фізкультурно-оздоровчого середовища закладу середньої освіти. *Science and education a new dimension : Pedagogy and Psychology*. 2020. (Будапешт, Угорщина) С. 38 - 42 (*Index Copernicus*)

7. Шкрєбтій Ю. М. Фізичне виховання в системі освіти України / Ю. М. Шкрєбтій // Часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – 2010. – Вип. 8. – С. 219–222.

Парфило І. С., Лянной М. О.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуті методики розвитку спритності під час проведення уроків фізичної культури в старшокласників з елементами футболу.

Постановка проблеми. Одним із першочергових аспектів нашого життя є різнобічний розвиток людини як у соціальному плані так і у фізичному. Велику роль у вирішенні цієї проблеми відіграє фізичне виховання. В умовах загальноосвітньої школи процес фізичного виховання повинен мати постійний і нескінченний характер.

На сьогоднішній день одним із ефективних засобів фізичного виховання є футбол, який користується популярністю серед дітей та підлітків. У працях науковців зазначається, що футбол набуває особливої ваги для виховання та оздоровлення підростаючого покоління[4; 7].

Заняття футболом допомагають розвивати важливі рухові вміння та навички, сприяють вихованню фізичних та морально-вольових якостей, розвитку пам'яті та уваги, формують дисциплінованості у дітей та підлітків.

Визначна роль і значення футболу спортивної гри як універсального інструменту для всебічного та гармонійного розвитку особистості, можливість широкого використання її педагогічного потенціалу для вирішення освітніх питань, виховання, пізнавально-розвивального та оздоровчо-розважального завдання, включаючи вдосконалення фізичних якостей, зокрема, спритності. Більшість дослідників розглядають спритність як комплексну фізичну якість, сутність якої пов'язується з готовністю особистості до оптимального оволодіння, управління і регулювання руховими діями.

Розвиток спритності є органічним чинником формування особистості і є її необхідною складовою педагогічного процесу.

Він забезпечує цілеспрямований вплив фізичної активності на фізіологічні системи, які викликають необхідні позитивні зміни в організмі. Розвиток спритності тісно пов'язаний з формуванням рухових умінь і зумовлений обсягом і характером рухової активності.

Будь який рух, яким би він новим не здавався, виконується завжди на основі старих координаційних зв'язків. Схематично можна уявити, що людина кожного разу будує новий руховий акт з деякого числа елементарних координаційних рухових одиниць, кожна із яких була освоєна раніше. Чим більший у людини запас базових рухів, тим вищий рівень розвитку спритності.

Методи розвитку спритності:

- асиметричні рухи під час виконання симетричних вправ.
- фізичні вправи з різним м'язовим напруженням.
- вправи з незвичних вихідних положень.
- дзеркальне виконання вправ.
- ускладнення вправ додатковими рухами.
- зміна швидкості й темпу руху способів виконання вправ.

Мета дослідження – розкрити основні положення методики розвитку спритності в учнів старшого шкільного віку елементами футболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика фізичного виховання є спеціальною галуззю педагогіки, упорядкованою сукупністю методів, методичних прийомів, засобів і форм фізичного виховання. Відповідно зміст експериментальної

методики розвитку спритності у старшокласників передбачав цілеспрямовану реалізацію вищеназваних компонентів у процесі занять футболом.

Навчально-виховна діяльність учнів старших класів була направлена на реалізацію експериментальних методик, що відповідала вимогам навчальної програми і була спрямована на вирішення наступних питань:

- цілеспрямований розвиток особистості;
- закріплення навичок вміння ігровими прийомами;
- розширення спектру технічних дій і тактичних елементів;
- досягнення інтеграції ігрових прийомів та провідних координаційних навичок;
- забезпечення високої ефективності ігрових прийомів в ігровій та змагальній діяльності.

У процесі розвитку спритності велике навантаження припадає на центральну нервову систему, і діти швидко стомлюються. Тому розвиток спритності потребує врахування його сенситивного періоду, взаємодії розвитку фізичних якостей, специфіки елементів футболу як гри, змісту навчального процесу, матеріально технічного ресурсу, та індивідуальних особливостей учнів у процесі формування рухових умінь і навичок.

Тому зміст уроку був спрямований на вдосконалення спритності та завершення навчання базовим руховим навичкам, які характеризуються мінливістю, креативністю, індивідуальністю, високою стійкістю проведення ігрових прийомів у складних та екстремальних умовах, тобто у ігровій та змагальній діяльності.

Експериментальні методики передбачали використання таких форм фізичного виховання: уроки фізичної культури, секційні уроки, система змагань з футболу, спортивні свята з ігровими програмами, самостійні форми роботи. Були уроки футболу в секціях, на змаганнях, спортивних святах та самостійні роботи крім того, і їх присутність відрізняла експериментальну техніку від традиційної.

Всі форми занять проводилися в дотриманні всіх педагогічних норм, а саме:

- забезпечення позитивного емоційного та психофізичного стану учнів;
- проведення занять розвитку навичок спритності на тлі достатнього відновлення після попереднього фізичного навантаження;
- реалізація завдання з розвитку спритності у структурі окремого заняття планується наприкінці підготовчої й на початку основної його частини;
- інтервали між повтореннями чи серіями окремих вправ мають бути достатніми для відновлення працездатності;
- виховання спритності має відбуватися у тісному зв'язку з розвитком інших фізичних якостей і формуванням рухових умінь та навичок.

Вивчення ігрових прийомів гри було здійснено за допомогою спеціально розроблених вправ, які в свою чергу були об'єднані в комплекси, з урахуванням всіх етапів навчання. Дана система засобів мала цілеспрямований вплив на розвиток спритності в учнів, а також допомагала послідовному проходженню матеріалу з футболу і його елементів, вивченню техніки і тактики даної гри.

Експериментальні методи розвитку навичок включали використання різних методів і методичні методи фізичного виховання, а саме наочні методи – демонстрація, демонстрація за схемою та відео, огляд навчальних занять та офіційних змагань; словесні методи – історія, пояснення, інструкція, зауваження, переконання, бесіда; практичні методи - методи чітко регламентованих вправ, ігровий метод, конкурентний метод.

Виховання спритності досягається оволодіння якомога більшою кількістю різноманітних рухових умінь та навичок. Причому, процес освоєння нових рухових умінь і навичок має бути безперервним. Якщо вправа губить елемент новизни (бо часто повторюється), вона перестає бути ефективною у вихованні спритності

(наприклад, згинання та розгинання рук в упорі на брусах у розгойдуванні на перших етапах розвиває спритність, та з часом стає ефективною силовою вправою).

Серед методів розвитку фізичних якостей були стандартні і варіативні вправи, а також метод кругового тренування. Найпоширеніші методи навчання руховим діям метод поєданого впливу та метод викладання вправ загалом.

Усі набори інструментів, що використовувалися у процесі фізичного виховання школярів, надавали різнобічний вплив на організм учнів і вимагали чіткого дозування навантажень. Фізична вправа – це рухова активність людини, що забезпечує активну реакцію функціональних систем на її організму.

В даному дослідженні передбачалося дозування навантажень, чітку регламентацію обсягу та інтенсивності, що відповідно поєднувалося з інтервалами відпочинку. Співвідношення обсягу навантажень регламентувалося насамперед метою з якою застосовувалась певна вправа. У кожному конкретному випадку завдання відповідало завданню заняття індивідуальним та віковим здібностям учнів.

Тривалість відпочинку між виконанням фізичних вправ була необхідним компонентом для впливу адаптаційних процесів на старшокласників.

Загальні вимоги до виконання фізичних вправ включали достатність часу на відновлення організму старшокласників між ними, запобіганню перевтоми та наявності новизни у виконанні певних вправ.

Контрольні вправи на визначення спритності:

1. Човниковий біг 4x9 м, 3x10 м, 10x10 м.
2. Стрибок угору з поворотом на задане число градусів - тест на визначення просторової точності рухів (виконують у "градуйованому колі").
3. Стрибок в довжину з місця на задану відстань (точність приземлення).
4. Виконання стійки на одній нозі, друга зігнута і торкається стопою колінного суглоба, стегно відведене вбік, руки на поясі, очі закриті – вправа на визначення статичної рівноваги. Відлік часу ведуть за допомогою секундоміра, який зупиняють у момент втрати рівноваги.
5. Виконання 5-ти поворотів на 360° із закритими очима, у середньому темпі, у положенні нахилу тулубу вперед. Оцінювання динамічної рівноваги відповідає величині відхилення від прямої лінії після подолання уздовж цієї лінії 5-7 м.
6. Влучання м'ячем у горизонтальну та вертикальну ціль із заданої відстані.

Важливою частиною розробленої методології був комплексний контроль з елементами самоконтролю учнів. На основі психолого – освітніх та медико – біологічних показників, оперативний, поточний та етапний контроль надав інформацію про динаміку розвитку спритності старшокласників, а також стан їх технічної та тактичної підготовки у футболі. Визначення та облік кількісних та якісних показників та характеристик запропонованих вправ, які дозволяють оцінити ефективність вибраних інструментів, методи, умови їх виконання та виконання завдання. Учні повинні були контролювати себе за допомогою самооцінки і самокорекції. Самооцінка включала поширення власних знань, умінь, навичок опанувати футболу, з'ясування рівня розвитку майстерності та порівняти його з певними вимогами. На цьому етапі старшокласники як самостійно так і за допомогою учителя корегували свою подальшу роботу.

Висновки. Розроблено експериментальний метод розвитку спритності в учнів старшого шкільного віку, що визначає організаційно-методологічні основи використання футболу в цьому педагогічному процесі. Запропонований метод розвитку спритності в старших класах за допомогою футболу забезпечував реалізація спеціально розроблених засобів, об'єднаних у навчальні комплекси, що відповідають за поетапні комплекси, що відповідають за етапи виховання та відповідають основним дидактичним принципам. Система запропонованих вправ,

рухових завдань та різноманітних ігор, з одного боку, дозволяла цілеспрямовано впливати на розвиток спритності старшокласників, а з іншого – уможлиблювала послідовне проходження навчального матеріалу з футболу. Процес фізичного виховання школярів забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим та змагальним. Провідними методами розвитку спритності виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. У кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту пропонованих вправ та умовам їх реалізації. Основними формами занять з футболу виступали уроки фізичної культури, секційні заняття з цієї спортивної гри, система змагань, спортивні свята з ігровими програмами, самостійні форми роботи учнів.

Список використаної літератури

1. Теорія и методика фізичного виховання / Під ред. Т.Ю. Круцевич (В 2-х т.). К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. - с. 259-273.
2. Товт В.А. Основи теорії та методики фізичного виховання: Навчальний посібник/Укл: В.А. Товт, О.А. Дуло, М. Ю. Щерба. – Ужгород: ПП "Графіка", 2010. – С. 81-85.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.
4. Наумчук В. І. Теоретико- методичні основи навчання спортивним іграм: посібник / В. І. Наумчук. – Тернопіль: Астон, 2017. – 180 с.
5. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: посібник / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 384 с.
7. Віхров К. Л. Футбол у школі: посібник / К. Л. Віхров. – К.: Комбі ЛТД, 2002. – 255 с.

Пилипков Р. С., Лянной М. О.

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У КОНТЕКСТІ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті проаналізовано ступінь наукового дослідження проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання;

Постановка проблеми. Одним із визначальних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання у загальноосвітній школі, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. Фізичними якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Сучасний стан фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку характеризується недостатньою ефективністю. Програми з фізичного виховання, що використовуються в школах, зорієнтовані на використання протягом навчального дня загальних форм і видів рухової діяльності, таких як ранкова гімнастика, фізкультурні паузи, заняття з фізкультури, прогулянки тощо. Але змістовне наповнення цих форм та видів рухової діяльності не дає змогу в повному обсязі враховувати особливості дітей цієї вікової групи й не сприяє ефективному розвитку більшості фізичних якостей.

У 2012-2013 навчальному році була запропонована нова програма з предмету

«Фізична культура» у 1-4 класах. Одним із важливих напрямків комплексного підходу реалізації мети програми, при вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань визначене збільшення рухового досвіду, розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей, формування інтересу до використання фізичних вправ, як одного з головних чинників здорового способу життя, збереження та зміцнення здоров'я школярів. У програмі також визначені пріоритети доцільності застосування рухових засобів ігровим методом, для досягнення обумовлених програмних завдань. Отож, рухливим іграм відведено значне місце в програмі фізичного виховання, але найбільше учбового часу виділяється на вивчення і проведення рухливих ігор в 1-4 класах [1].

Особливе місце в системі наукових досліджень займають праці, у яких представлено молодший шкільний вік як основний період набуття дитиною соціального досвіду, зокрема інтенсивно формуються інтереси, потреби, збільшуються пізнавальні здібності дитини (З. Істоміна, О. Кібальник, О. Томенко [2]. Дослідники відзначають, що потреба першокласників у грі є важливим аргументом для їх активного використання у початковій школі. Автори досліджень Я. Коц, В. Сонькін та ін. [3] вказують, що рівень прояву фізичних якостей молодшого школяра визначається психофізіологічною структурою організму дитини.

Незважаючи на виявлений інтерес науковців до рухової активності школярів, питання розвитку рухових якостей молодшого школяра згадується лише побіжно. З огляду на необхідність підвищення рухової активності школярів засобами рухливих ігор у закладах загальної середньої освіти та її недостатнє науково-методичне обґрунтування у науковій літературі.

Мета дослідження – дослідити ступінь наукового дослідження проблеми розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку у контексті реалізації завдань фізичного виховання;

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті проблематики нашого дослідження особливу зацікавленість викликає запропонована Н. Москаленко інноваційна програма фізкультурно-оздоровчої роботи в системі фізичного виховання молодших школярів. Автор наголошує, що однією з головних вимог до сучасного уроку з фізичної культури є здійснення міжпредметних зв'язків. Автором була розроблена програма реалізації міжпредметних зв'язків, яка включає розробку рухливих ігор та естафет з їх використанням на сюжетних уроках фізичної культури.

Так, Н. Москаленко пропонує застосування сюжетних (інтегрованих) уроків фізичної культури для вирішення таких завдань [4]:

- формування рухових вмінь і навичок;
- розвиток фізичних здібностей;
- інтелектуальний розвитку у процесі отримання системи знань;
- формування творчих здібностей та емоційної сфери – ігрова ситуація сприяє отриманню задоволення;
- сприяння формуванню індивідуальності дитини, механізму самореалізації, самовиховання.

За переконанням Н. Москаленко, рухливі ігри :

- сприяють вирішенню специфічних завдань – формування пізнавальної та емоційної сфери, когнітивних здібностей, механізмів самореалізації та самовиховання;
- передбачають дотримання специфічних принципів – фасцінації, синкретичності, творчої спрямованості;
- забезпечують зміну дій вчителя організаційно-методичного характеру з підготовки уроку (інвентар, обладнання, музичний супровід, підбір фізичних вправ та рухових ігор повинні відповідати сюжету уроку);

- підвищують вимоги до естетичного аспекту уроку, виразності рухів, музичного супроводу, мовлення педагога та його вміння створити ігрову ситуацію, незвичайну атмосферу слів, асоціацій, бажань дітей;

- урізноманітнюють зміст, хід, методику і організацію уроку згідно з темою сюжету, інтересами і мотивацією дітей.

Вивчення науково-методичної літератури з розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку під час реалізації завдань фізичного виховання як сфери прояву людської активності засвідчує, що дана проблема досліджувалася з загальних позицій ученими за такими напрямками:

- фізіологічні механізми підвищення рухової активності учнівської молоді;
- рухова активність школярів;
- мотиваційні основи спортивної діяльності; формування індивідуальних рухових здібностей;
- формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності;
- стимулювання активності до фізкультурної діяльності;
- фізична культура й формування здорового способу життя тощо.

Рухова активність дітей молодшого шкільного віку рекреаційно-оздоровчої спрямованості ґрунтується на використанні фізичних вправ, рухливих ігор, розваг, а також природних та гігієнічних чинників для активного відпочинку, зміни виду діяльності, удосконалення фізичних здібностей, відновлення та зміцнення здоров'я.

Зміст занять з використанням рухливих ігор спрямовується на зацікавлення учнів, створення оптимістичного настрою, що суттєво підвищує ефективність рухової активності школяра. Реалізація рухової активності сприяє розширенню світогляду дітей, формування уявлень про здоровий спосіб життя, фізичну культуру та спорт, створення стійкої мотивації на збереження та зміцнення здоров'я, формування знань про здоровий спосіб життя і позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини, підвищення фізичної працездатності. Отож, у раціонально організованій практиці фізичного виховання ці сторони завжди поєднуються з іншими сторонами загальної системи виховання. При цьому фізичне виховання набуває значення одного з основних факторів всебічного розвитку особистості (рисунк 1.) [5].

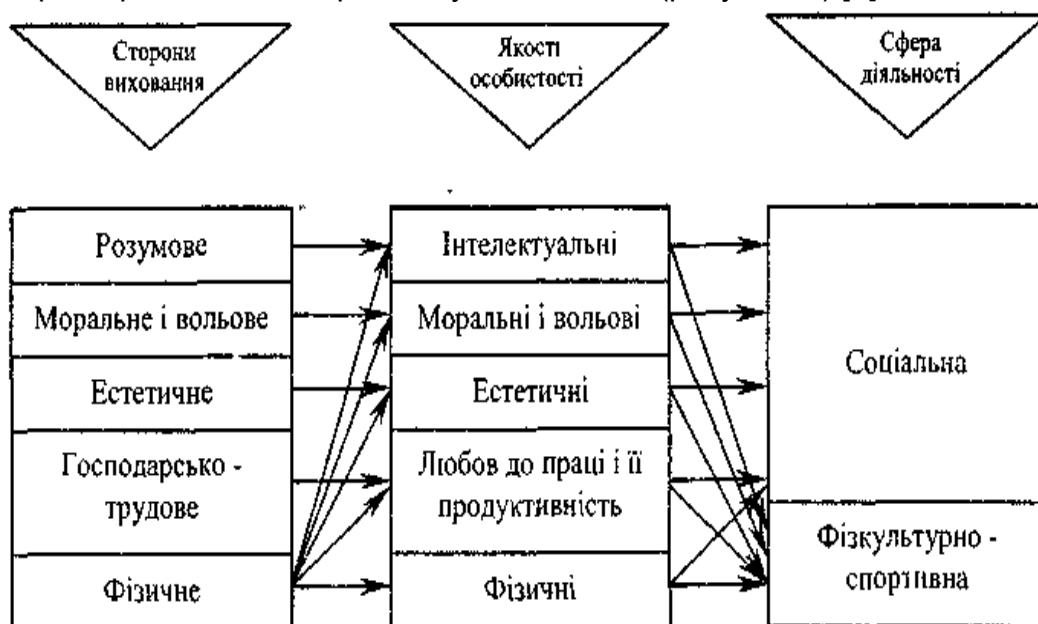


Рис. 1. Взаємозв'язок структурних компонентів системи фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти

Професором Т. Круцевич [6] запропоновано завдання фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку передбачають:

1. Сприяти зміцненню здоров'я і нормальному фізичному розвитку.
2. Створювати школу рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих в дошкільному віці, і поповнювати їх порівняно нескладними за координацією рухами.
3. Сприяти розвитку рухових якостей.
4. Формувати навичку правильної постави при статичних позах і пересуванні.
5. Прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я.
6. Виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами.
7. Формувати навички культури поведінки.

Дослідження Г. Трохимової свідчать, що засвоєння рухових дій з активним застосуванням мовлення позитивно впливає на всебічний фізичний і психічний розвиток дитини зі зниженим слухом, створюючи при цьому необхідну основу для успішного навчання та корекції дефектів. Мовлення відіграє позитивну роль у формуванні загального образу рухових дій, його орієнтувальної основи. У цьому випадку мова та мовлення виконують формувальну, спрямовуючу та регулювальну функцію, забезпечують процес корекції рухових дій.

Ляховою І. доведено ефективність ігрової діяльності з використанням вправ художньої, спортивної та ритмічної гімнастики на розвиток специфічних координаційних здібностей учнів молодшого шкільного віку (здібності до кінестетичного диференціювання, орієнтування в просторі, комплексної реакції, точності відтворення рухів) та спеціальних координаційних здібностей [7].

Коцан І. науково довів, що під впливом занять фізичної культури, проведеними в ігровій формі, можливі значні зрушення в показниках моторики дітей початкової школи. Результати експериментальних досліджень свідчать, що внаслідок цілеспрямованого впливу, значно покращилися швидкість, точність, витривалість, гнучкість і швидкісно-силові якості дітей [8].

Науковці одностайні в одному – лише дотримання загальних вимог уможливить отримання якісного результату з розвитку фізичних якостей – рухової активності.

Під руховою активністю мають на увазі загальну (сумарну) кількість рухових дій, які виконуються в процесі життєдіяльності. Останнім часом з'явився термін «оздоровчо-рекреаційна рухова активність» або споріднені до нього («оздоровчо-рекреаційна фізична культура», «фізкультурно-рекреативна діяльність» тощо), який є вживаним у галузі науки з фізичної культури і спорту. Він означає спеціально організовану рухову активність належного обсягу та оптимальної інтенсивності, форми та види якої добровільно обирає та реалізує людина під час дозвілля з метою відновлення працездатності, сприяння всебічному особистому розвитку, зменшення ризику хронічних захворювань і дотримання здорового способу життя [9].

Так, В. Ареф'єв узагальнює наукову думку дослідників та пропонує рекомендації щодо розвитку фізичних якостей школярів початкової школи:

- при доборі ігор на урок фізичної культури враховувати особливості розвитку опорно-рухового апарату, уникати великих навантажень, односпрямованого напруження м'язів, сильних струсів, перенапруження суглобів, зв'язкового апарату;
- ігри на урок фізичної культури слід будувати, щоб короточасні навантаження чергувалися з паузами відпочинку, змінювався характер праці окремих м'язових груп;
- на початкових фазах навчання доцільно більше часу відводити на повільне виконання рухових дій; однією з головних методичних особливостей є використання великої кількості різноманітних рухових дій та їх часта зміна.

Зауважимо, у молодшому шкільному віці може відзначатися деяке ослаблення рухової пам'яті певного контингенту школярів. Рухова пам'ять, як і інші види пам'яті,

здебільшого визначається розвитком словесної мови і словесно-логічного мислення. Оскільки процес утворення багатьох рухових актів спирається на рухову пам'ять, то простежується чітка залежність своєрідності рухової сфери глухих від розвитку їхнього мовлення та пізнавальних процесів.

Висновки. Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен здійснюватися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у молодших школярів здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 7-10 років.

Список використаної літератури

1. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2001. – 95 с.
2. Кругляк О. Рухливі ігри та естафети в школі. Посібник для вчителя. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2007. – 80 с.
3. Дубогай А. Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: автореф. дис. на соискание учен. степени доктора пед. наук / А. Д. Дубогай. – К., 1991. – 38 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: [монографія] / Н.В. Москаленко. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
5. Зубенко Т. В. Комунікативний підхід до навчання іноземної мови учнів початкової школи. – Миколаїв: МДУ ім. В. О. Сухомлинського, 2006. – 120 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры во дворе / И.М. Коротков. – М.:ФиС. – 1987.
8. Жуков М. Н. Подвижные игры: [учебник для студентов педагогических вузов] / М. Н. Жуков. – М. : Академия, 2000. – 160 с.
9. Леськів А.Д., Дзюбановський А.Б. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку”, Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.

Прокопенко Д. О., Гвоздецька С. В.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ АГРАРНОГО ЛІЦЕУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглянуто особливості розвитку силових здібностей учнів аграрного ліцею, описано основні організаційно-методичні умови проведення позакласних занять з фізичного виховання з учнями-ліцеїстами. Представлено результати дослідження особливостей розвитку силових здібностей ліцеїстів під час позакласних занять з фізичного виховання за визначеними організаційно-методичними умовами.

Постановка проблеми. На сьогодні, під впливом факторів соціально-економічного середовища, здоров'я населення України, зокрема дітей, підлітків, та юнаків значно погіршилося і знаходиться у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, гіпокінезія та гіподинамія, обумовлені великою кількістю загальноосвітніх уроків у школі, домашніх завдань, тривалим перебуванням біля телевізора, комп'ютера недостатньою зайнятістю фізичною культурою (Круцевич Т. Ю., 2017).

Тому актуальним залишається питання використання різноманітних форм фізичного виховання, особливо у позаурочний час.

Період юнацтва – час бурхливого розвитку фізичних здібностей людини, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей. Одним із важливих оздоровчих завдань фізичного виховання в юнацькому віці є розвиток силових здібностей, підвищення рівня силової витривалості й удосконалення техніки виконання фізичних вправ поряд з освоєнням нових видів рухів і дій.

За даними багатьох авторів (Балушка Л., 2014; Дикий О., 2015 та ін.) у більшості ліцеїстів спостерігається низький вихідний рівень розвитку фізичних якостей, зокрема і в учнів аграрного ліцею. Недостатній рівень фізичної підготовленості ускладнює успішне оволодіння учнями аграрного ліцею професійних навичок, оскільки від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема силових здібностей залежать адаптаційні можливості до фізичних навантажень (Карабанов Є. О., 2015; Прасолов Є. Я., Дудник В. В., Беловол С. А., 2014 та ін.). Тому проблема організації і методики проведення занять з фізичного виховання учнів аграрного ліцею у позаурочний час, спрямованих на розвиток силових здібностей на сьогоднішній день залишається актуальною.

Мета дослідження – дослідити особливості розвитку силових здібностей учнів аграрного ліцею у позакласній роботі з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.

2. Дослідити ставлення учнів аграрного ліцею до занять фізичною культурою і спортом.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення позакласних занять з фізичного виховання, спрямовану на розвиток силових здібностей учнів аграрного ліцею.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, соціологічні методи, тестування силових здібностей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні наукові дослідження доводять, що для оптимального планування занять фізичною культурою з учнями-аграріями необхідно обов'язково враховувати вимоги до їх майбутньої діяльності. Так, природничо-аграрній групі спеціальностей притаманна діяльність, яка супроводжується довгостроковим і короткочасним напруженням м'язів всього тіла у поєднанні зі статичним напруженням. Також їй властиві різноманітні змінні робочі пози – сидючи, стоячи, лежачи, зігнувшись, при яких можливе вимушене тривале перебування в одному і тому самому положенні, вплив м'язових перенапружень. Тому як відзначають науковці, для успішної діяльності майбутні фахівці повинні мати високий рівень розвитку сили, загальної та силової витривалості (рис. 1).

З метою дослідження ставлення учнів аграрного ліцею до занять фізичною культурою і спортом нами було проведено анкетування. У дослідженні взяли участь учні 15-16 років Глинського державного професійного аграрного ліцею у кількості 38 осіб.

Результати анкетування свідчать про низький рівень фізичної активності учнів, про переважно «сидячий» режим, що, водночас, викликає необхідність урізноманітнення вільного часу учнів за рахунок підвищення їх рухової активності у процесі позакласних занять з фізичного виховання та підтверджує дані науковців про недостатній обсяг занять фізичною культурою у вільний від навчання час.

Враховуючи отримані дані нами була розроблена і запропонована методика проведення позакласних занять з фізичного виховання, спрямована на розвиток силових здібностей учнів аграрного ліцею.

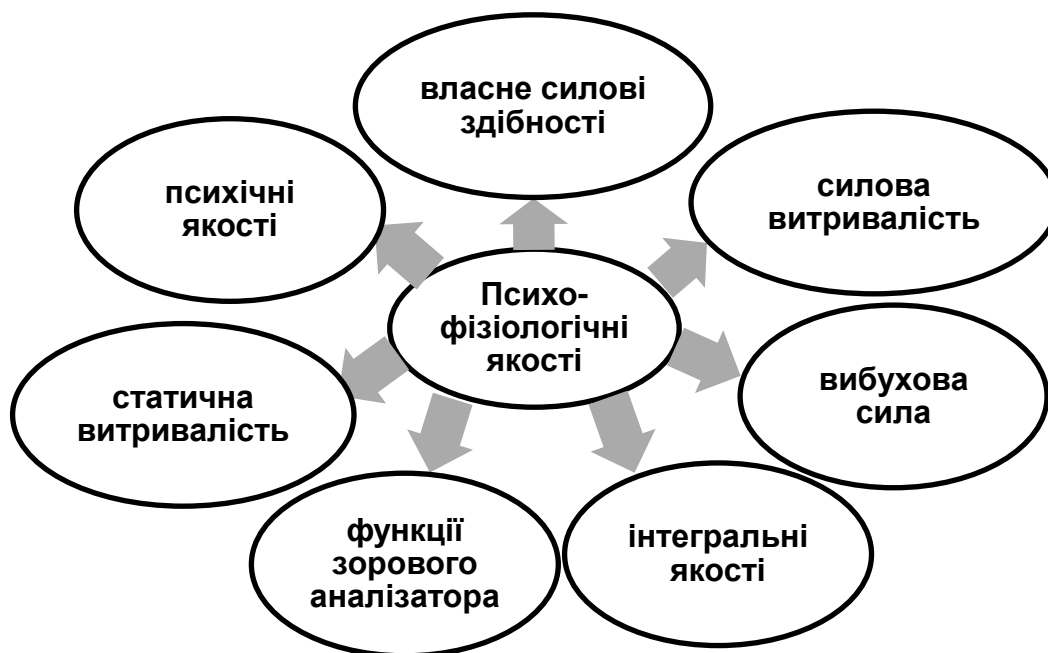


Рис. 1. Специфіка професійної діяльності спеціалістів природничо-аграрної групи

У результаті попередніх теоретичних пошуків нами були визначені біологічні закономірності навчально-тренувального процесу ліцеїстів і покладені в основу експериментальної методики комплексного вирішення навчально-тренувальних завдань, яка включала: систему тренувальних завдань; систему програмування навчальних завдань; добір адекватних засобів їх вирішення.

Для розвитку *абсолютної сили* використовувались навантаження з максимальними зусиллями, вправи із основної та атлетичної гімнастики, рухливі ігри. При використанні обтяжень їх величина становила 90-100% від індивідуального результату в конкретній вправі. Кількість повторів 1 – 3 в одному підході. Пульсовий режим – 130 – 140 уд/хв. Відпочинок між повторами - до повного відновлення ЧСС.

Силова динамічна витривалість. Засоби – підтягування, присідання на одній нозі, згинання та розгинання рук в упорі в максимальному та субмаксимальному режимах. *Метод* – повторний. Інтенсивність визначалась за повторним мінімумом (ПМ), який розраховувався наступним чином: індивідуально для кожного учня визначалась максимально можлива кількість присідань (згинань, підтягувань) за 1 хв. За ПМ приймалось 60% від отриманого максимуму. Кількість повторів – 3, відпочинок між повторами – від 30 до 60 с. Для удосконалення силових якостей ми використовували роботу з тренажерами. У цьому випадку за ПМ підбиралась величина обтяження: якщо ПМ становив від 10 до 12 разів – обтяження достатнє, якщо 8-10 – завелике, якщо 13-15 – недостатнє. Кількість підходів та інтервали відпочинку ті ж самі.

Силова статична витривалість. Засоби – тривалі вправи з опором партнера (тощо) в ізометричному чи близькому до нього режимах, або силові вправи, що не супроводжуються рухами. *Метод* – повторний.

Специфічні принципи, на які ми опиралися в процесі виконання силових вправ ізометричного характеру:

- приріст сили забезпечується за умови виконання мінімальної кількості повторень з максимальними зусиллями;

- кожне статичне напруження повинне тривати не більше 5 – 6 с при поступовому збільшенні зусилля аж до максимального у останні 3 с;

- у незмінному вигляді статичні вправи виконувати не більше 1,5 – 2 місяців.

Особливими рисами запропонованої методики занять є традиційність засобів: ми не відступали від програмного матеріалу, а виходили з того, що важливі не стільки самі вправи, скільки режими їх використання. Відмінні риси – це їх співвідношення.

Перш ніж переходити до безпосередньої силової роботи, у підготовчій частині заняття нами проводилася загально розвивальні вправи. Цей напрямок ми класифікували як попереднє суглобове навантаження. Основу його складали загальнорозвивальні гімнастичні вправи, спрямовані на активізацію діяльності основних м'язових груп і усіх суглобів. Під час виконання цього навантаження, досягалася поступова загальна активізація функцій організму.

Виконання попереднього суглобового навантаження поєднувалося з вправами на гнучкість.

При плануванні м'язової праці у старшокласників ми враховували те, що ступінь участі різних видів мотонейронів у м'язових скороченнях залежить від характеру та продовження виконуваного навантаження. Тому, оптимізуючи цей вид фізичної активності особливу увагу ми приділили такому виду м'язового навантаження, як вправи з власною вагою.

Нами була розроблена спеціальна методика їх застосування. Вправи цього напрямку застосовувались з метою певної активізації обмінних процесів організму з всебічним впливом на основні м'язові групи.

Методика виконання даних вправ включала наступні положення:

1. Вправи виконуються після попереднього суглобового навантаження.

2. Вправи виконуються у три підходи.

3. Кількість виконання у кожному підході дорівнює третині тестового навантаження.

4. Тестове навантаження (виконання до межі) з намаганням покращити попереднє тестове навантаження виконується два рази на тиждень у третьому підході.

Виконання силового навантаження поєднувалося з вправами на гнучкість.

Для підвищення моторної щільності заняття, нами практикувався змінно-груповий метод організації діяльності учнів-ліцеїстів. Всі вихованці, в залежності від кількості запланованих фізичних вправ для розвитку того чи іншого виду прояву сили, поділялися на 3-4 підгрупи по 2-4 учні (юнаки і дівчата окремо) з коловою зміною станцій. Така організація діяльності учнів дозволила реалізувати усі заплановані освітні, оздоровчі та виховні завдання за 20-22 хв.

В учнів контрольних груп заняття проводились за традиційною методикою.

Для експериментальної перевірки розробленої нами методики був проведений педагогічний експеримент у якому прийняли участь 38 учнів ліцейних класів віком 15-16 років, з яких 24 хлопця та 14 дівчат. Дослідження проводилося на базі Глинського державного професійного аграрного ліцею.

На констатуючому етапі педагогічного експерименту для проведення позакласних занять з фізичного виховання ліцеїсти були розподілені по групах: контрольна: 12 хлопців та 7 дівчат та експериментальна: 12 хлопців та 7 дівчат.

Експериментальна група займалася 3 рази на тиждень за розробленою нами методикою проведення позакласних занять з фізичного виховання з учнями аграрного ліцею. Контрольна група займалась 3 рази на тиждень за загальноприйнятою методикою проведення позакласних занять з фізичного виховання.

Дослідивши особливості розвитку силових здібностей ліцеїстів під час позакласних занять з фізичного виховання за розробленою нами методикою ми встановили, що в обох групах відбулися позитивні зрушення у розвитку силових здібностей, але в експериментальній групі вони більш виражені ніж в контрольній. Особливо це стосується власне силових здібностей (таблиця 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку силових здібностей учнів контрольної та експериментальної груп після проведеного експерименту

Тестові завдання			ЕГ (♂ = 30; ♀ = 26)			КГ (♂ = 32; ♀ = 24)			t	P
			M	± δ	± m	M	± δ	± m		
Тести										
1	Стрибок у довжину з місця (см)	♂	205,0	7,8	1,4	193,1	16,7	2,9	3,69	< 0,001
		♀	161,7	13,6	2,65	155,4	14,8	3,02	1,56	> 0,05
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (раз.)	♂	24,1	6,01	1,09	18,2	7,3	1,29	3,49	< 0,001
		♀	15,0	2,75	0,54	12,5	3,0	0,61	3,06	< 0,01
3	Підтягування (раз.)	♂	7,7	2,3	0,4	6,4	3,8	0,6	1,8	> 0,05
		♀	15,2	3,51	0,68	12,0	3,23	0,65	3,4	< 0,001
4	Підйом в сід за 1 хв. (раз.)	♂	46,9	3,9	0,7	41,7	4,0	0,7	5,25	< 0,001
		♀	37,6	4,92	0,96	32,5	4,91	1,0	3,67	< 0,001

Висновки. Отже, дослідивши особливості розвитку силових здібностей ліцеїстів ми прийшли до висновку, що розроблена нами методика проведення позакласних занять з фізичного виховання позитивно вплинула на показники силових здібностей учнів експериментальної групи на відміну від контрольної.

Список використаної літератури

1. Балушка Л. Рівень фізичної підготовленості учнів ліцею з поглибленою військово-фізичною підготовкою. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. 2014. Вип.18. т. 2. С. 3 - 6.
2. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 79–82.
3. Карабанов Є. О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2015. № 1. С. 34–38.
4. Прасолов Є. Я., Дудник В. В., Беловол С. А. Підготовка майбутніх аграріїв до умов інноваційної економіки. *Технологический аудит и резервы производства*. 2014. № 3. С. 62–65.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 1. Методика фізичного виховання різних груп населення. 382 с.

Рикун А. Ю., Лоза Т. О., Красілов А. Д.

ВПЛИВ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА РІВЕНЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

В статті розкрита проблема залучення молоді до рухової активності в позааудиторний час та дієві способи її подолання шляхом використання занять з пауерліфтингу. Біологічні та психолого-педагогічні чинники, що є визначальними у досягненні розвивального ефекту від позааудиторних занять пауерліфтингом у студенток закладів вищої освіти. Визначено шляхи розширення функціональних можливостей організму студенток засобами цілеспрямованого розвитку їх основних фізичних властивостей та природних здібностей.

Постановка проблеми. У період технологічного розвитку більшість студентської молоді надають перевагу пасивному відпочинку за відсутності фізичної активності та спортивного інтересу. Значення показників рухової активності є незадовільним, має тенденцію до зниження починаючи з першого року навчання у ЗВО та суттєво відрізняється від необхідних. Тому, функціональні можливості, фізична підготовленість, стан здоров'я та працездатність студентів ЗВО суттєво нижчі від необхідного для ефективної професійної діяльності та підтримання якісного рівня життєдіяльності. У зв'язку з цим та враховуючи недостатність теоретичного й практичного розв'язання такої проблеми дослідження є актуальним [3].

Об'єкт дослідження – процес позааудиторних занять пауерліфтингом.

Предмет дослідження – використання загальнопідготовчих вправ з пауерліфтингу під час позааудиторної діяльності, що спрямовано на підвищення рівня розвитку рухової активності студента і впливу на рівень загальної фізичної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати ефективність використання позааудиторних занять пауерліфтингом для підвищення рухової активності студенток закладів вищої освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Т. Круцевич зазначає, що рухова активність – це сума рухів, що людина виконує в процесі життєдіяльності: «Розрізняють звичну, спрямовану на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, витрачені на її приготування зусилля, придбання продуктів харчування тощо), спеціально організовану рухову активність, а також навчальну й виробничу діяльність» [4].

Рухова активність розглядається як цілеспрямоване здійснення людиною рухових дій, спрямованих на вдосконалення різних показників її фізичного потенціалу та оволодіння руховими цінностями фізичної і спортивної культури [4].

Аналіз літератури доводить, що однією із необхідних умов життєдіяльності й основною формою поведінки людини в зовнішньому середовищі є рухова активність. Вона підвищує працездатність, поліпшує здоров'я, забезпечує всебічний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів із м'язів на внутрішні органи. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем.

В останні роки з'являється все більше студентів, які мають низькі функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем. Це свідчить про зниження рухової активності до старшого шкільного віку, пов'язаної з іграми, циклічними та ациклічними локомоціями: «У дівчат, які регулярно займаються такими вправами, показники цих систем продовжують поліпшуватися. Вже після декількох тренувань з бігу на позааудиторних заняттях дівчата можуть бігати в помірному темпі більше 10 хв, а юнаки - більше 20 хв. Бігові та стрибкові вправи особливо корисні тим, хто має надлишкову вагу та низькі функціональні можливості серцево-судинної та дихальної систем» [6].

Крім цього, важливе місце рухової активності під час навчання у закладі вищої освіти зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток дівчат, що завершується в цей період. У старшому шкільному віці підвищується фізичний і психічний рівень розвитку людини. До 16-17 років завершується розвиток центральної нервової системи. Високого рівня розвитку досягає аналітична діяльність кори головного мозку, що приводить до якісних змін у характері розумової діяльності [3].

Процес фізичного виховання оздоровчого спрямування забезпечений різноманітною кількістю технологій, програм та методик, реалізація яких сприяє розвитку показників рухової активності студенток закладів вищої освіти. Водночас, більш перспективним є напрям, що передбачає у позааудиторний час заняття фізичними вправами, зміст яких становить певний вид спортивної діяльності.

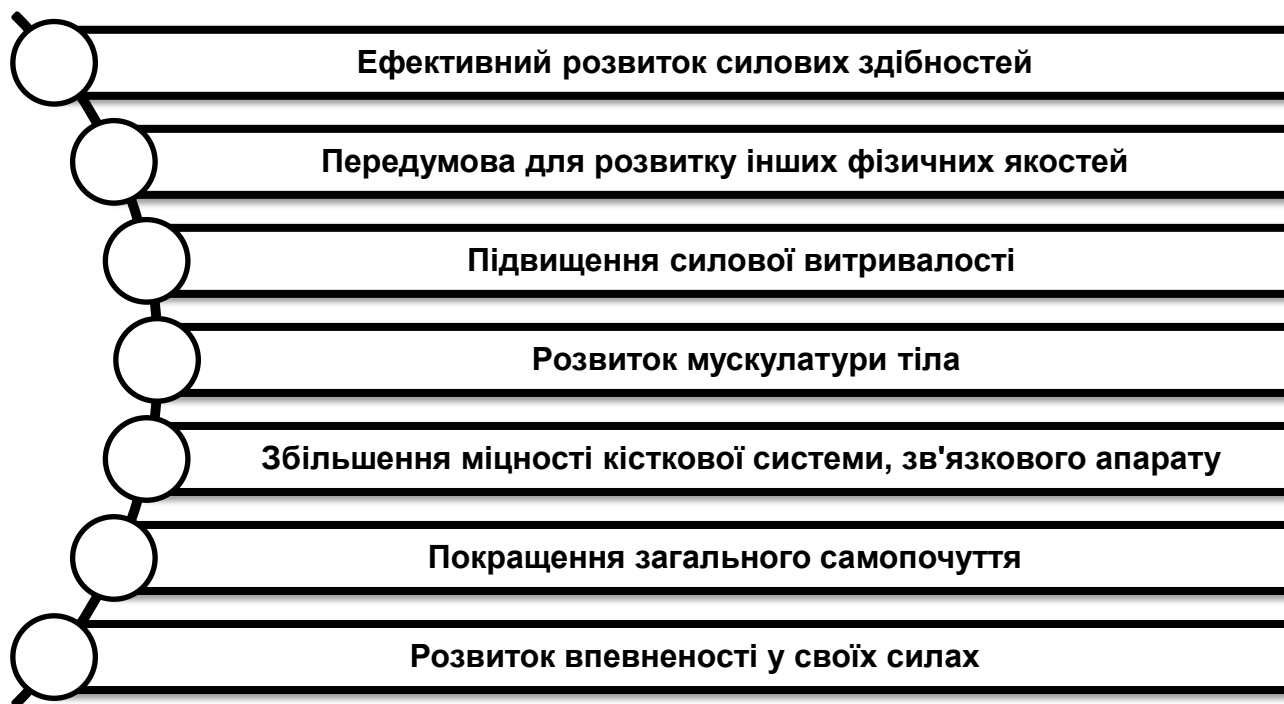


Рис. 1. Позитивний вплив занять з обтяженнями

Аналіз літературних джерел і власні спостереження щодо впливу занять силової спрямованості на стан здоров'я молоді дозволив виявити: негативні та позитивні сторони та виділити низку принципів положень, які доводять наявність очікуваного впливу занять з обтяженнями на організм тих, хто займається [5].

Визначено, що ці положення можна звести до наступного: (рис. 1) «Під час занять з обтяженнями ефективно розвиваються силові здібності, тренування з обтяженнями є передумовою для розвитку інших фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості, гнучкості). Підвищується силова витривалість, розвивається мускулатура тіла, збільшується міцність кісткової системи, зв'язкового

апарату. Покращується загальне самопочуття та фізична підготовленість, розвивається впевненість у своїх силах. Рекреаційні тренування з обтяженнями є антистресовим засобом, а систематичні тренування служать ефективним засобом корекції власної ваги тіла. Спеціалізовані заняття з обтяженнями допомагають швидкому загоєнню травм» [5].

Вправи зі штангою, гирями, гантелями, амортизаторами, тренування на тренажерах, акробатичні та гімнастичні вправи, а також плавання і спортивні ігри, що сприяють різнобічному фізичному розвитку рухової активності студента, слугують як додатковий засіб розвитку рухової активності студента. Вправи цієї групи за технічними параметрами значно відрізняються від змагальних вправ і виконуються з порівняно невеликими вагами.

Рухова активність є одним із провідних засобів відновлення розумової працездатності, що є надважливою умовою досягнення високих результатів у навчанні.

«Варто зазначити, що студентський вік характеризується почуттям дорослості, при якому студент порівнює себе з дорослими, намагається копіювати його вчинки та дії. Обраний дорослий служить зразком для наслідування. На основі цього факту студенти будують свої відносини з іншими людьми. Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуальної тяги роблять цей період виключно складним для стрімко зростаючого індивіда» [3], - вище викладена інформація додатково підкреслює важливість доцільного розподілення позааудиторного часу, виховання зацікавленості до рухової активності в позааудиторний час, що формує поняття здорового оточення у студента та позитивно впливає на роботу центральної нервової системи.

В роботах вітчизняних психологів Виготського Л. С., Басова М. Я., Висоцького Ю. М. та інших закладені основи розуміння закономірностей розвитку студентської молоді: «Часто цей віковий період трактують як кризовий, як період нормальної патології, підкреслюючи його бурхливий перебіг» [1].

У процесі дослідження особливостей фізичного та психічного розвитку студенток закладів вищої освіти на позааудиторних заняттях з пауерліфтингу, спостерігається тенденція до покращення показників соматичного здоров'я у сучасної молоді. А саме: «Рівень розвитку функціональних можливостей та ступінь адаптації до різних факторів зовнішнього середовища» [2].

Під час педагогічного спостереження вдалось з'ясувати, що молодь сьогодення, особливо студенти є доволі прогресивною часткою населення та прагнуть до максимального освоєння знань, що стосується їхньої діяльності, відпочинку, здоров'я та всього, що їх оточує. Тому, варто відмітити ще один позитивний критерій позааудиторних занять пауерліфтингом – доступність: методики виконання вправ, засвоєння знань, умінь та навичок, самоосвіти у даному виді спорту чи напрямі фізичної активності, що має на меті підвищення рівня рухової активності.

Аналіз та узагальнення даних спеціальної та науково-методичної літератури засвідчив, що помірні тренувальні навантаження, які характерні для силового спорту під час позааудиторних занять, викликають різні зміни в психофізіологічному та морфофункціональному стані студентів. Але, вони не характерні для людей, які не займаються руховою активністю.

Шляхом теоретичного обґрунтування аналізу літератури з'ясовано (рис. 2), що у вільний від навчання час певним видом спорту займається тільки 12 % студентської молоді 16–17 років, ранкову гімнастику виконує 13 %, загартовується 19 %. Водночас, у 80–85 % таких студентів практично повністю відсутня настанова на систематичну рухову активність із використання фізичних вправ у позааудиторний час та на ведення здорового способу життя.

Окремо слід зазначити важливість позааудиторних занять та підвищення рівня рухової активності для осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. Бурмістров Д. А. та Степанов В. С. наводять приклади силових тренувань для профілактики різних захворювань, пов'язаних з ураженнями опорно-рухового апарату: «Позитивний вплив дозованих силових навантажень на здоров'я студенток пов'язаний з оздоровчим ефектом застосування спеціалізованих занять з обтяженнями для осіб з ураженнями опорно-рухового апарату. Застосування навантажень, які відповідають віковим особливостям студенток, значно підвищують фізичний і емоційний стан студентів різного віку, включаючи осіб з різними вадами у стані здоров'я».



Рис. 2. Співвідношення рухової активності серед студентів у вільний від навчання час

В процесі наукового дослідження було визначено, що оздоровча спрямованість методики навчання в процесі позааудиторних занять з пауерліфтингу характеризується за трьома основними ознаками: по-перше, цілеспрямованістю щодо вдосконалення морфологічного стану організму та, співвідноситься з критеріями помірних атлетичних пропорцій статури людини; по-друге, нормалізацію психічного, локомо- та функціонального стану організму відповідно до критеріїв біологічного розвитку людей різного віку й статі; по-третє, реалізації досягнутого ефекту фізичної працездатності та якості статури в практиці життєвої повсякденності.

Нами розроблена методика позааудиторних занять з пауерліфтингу для студенток. Спрямованість у використанні силових рекреаційних тренувань полягала в рівномірному та пропорційному розвитку основних м'язових груп. Особливу увагу було направлено на розвиток важливих груп м'язів, які визначають нормальну життєдіяльність людини: розгиначі хребетного стовпа, згиначі ніг, розгиначі рук, великий грудний м'яз (з базовим розвитком м'язів черева і попереку).

До занять оздоровчої спрямованості з пауерліфтингу не входять такі завдання, як гранично можливий розвиток м'язової маси, її рельєф; переважне використання максимальних фізичних навантажень, що викликають напруженість біологічних систем вище нормальних віково-статевих показників; досягнення максимально можливих результатів і їх реалізація в умовах змагальної діяльності.

Одним із головних принципів формування фізичного здоров'я є раціональне фізичне навантаження та достатній рівень рухової активності.

Висновки. Педагогічне тестування рухових якостей студентів під час позааудиторних занять пауерліфтингом, що здійснювалося з використанням тестів з фізичної підготовленості, за допомогою яких визначено: рівень їх фізичного розвитку та ступінь його гармонійності; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовленості; наявність чи відсутність хронічних захворювань, продемонстрували показник, що відповідає необхідному рівню фізичної підготовленості студентів завдяки посиленню їх рухової активності.

Педагогічне тестування розвитку рухових якостей студентів під час позааудиторних занять пауерліфтингом використовувалось для оцінки впливу позааудиторних занять на рівень фізичної підготовленості студентів, які брали участь в експериментальному дослідженні.

Педагогічні спостереження були спрямовані на вивчення особливостей розвитку рухових якостей студентів під час позааудиторних занять пауерліфтингом. Спостереження проводилися в природних умовах навчально-тренувальних занять.

Проаналізовані результати дослідження рухових якостей студенток закладів вищої освіти у процесі позааудиторних занять пауерліфтингом свідчать про ініціативну позицію першокурсників щодо рухової активності, що має тенденцію до зміни на позитивну. Більш ніж утричі зростає кількість дівчат, які починають використовувати фізичні навантаження у вільний від навчання час; тижневий обсяг такої рухової активності відповідає необхідному мінімуму.

Список використаної літератури

1. Басов М.Я. Воля как предмет функциональной психологии. Санкт-Петербург: Алетейя, 2007. С. 114.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека. М.: Изд-во Смысл; 2005. С. 54.
3. Воронецкий В. Б., Єдинак Г. А. Організація і методика занять студенток пауерліфтингом: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Оіюм, 2017. С. 150.
4. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. К. : Олімп. л-ра, 2011. С. 224.
5. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб./ заг. ред. Г. Ф. Пономарьова. Харків : Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2.
6. Саєнко В. Г., Дубовой О. В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова.*, 2013. № 5. С. 270–273.

Ругаль Є. О., Дубинська О. Я.

СУТНІСТЬ І СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЕКОНОМІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається розробка моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки; уточнено зміст поняття здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки та її структуру; розроблено критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Постановка проблеми. В умовах сучасної соціальної та екологічної кризи надзвичайної актуальності набуває проблема збереження здоров'я. Це пов'язано з тим, що внаслідок соціально-економічних перетворень в Україні, які призвели до зниження життєвого рівня широких верств населення і забруднення навколишнього середовища у більшості регіонів країни, виявилися негативні тенденції у здоров'ї підростаючого покоління.

Статистичні дані переконливо свідчать, що сьогодні в Україні смертність населення значно перевищує народжуваність. Серед молоді поширене куріння, побутове пияцтво, вживання наркотиків. Більше третини молодих людей мають дефіцит або надмірну вагу [2; 7].

Вирішення завдань збереження здоров'я є особливо важливим для такої групи молоді, як студентство. Проблема збереження здоров'я під час професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, зокрема економічних спеціальностей, не нова. Різні її аспекти досліджували Ю. Бойчук [1], О. Дворнікова, А. Мітяєва, О. Соколенко, В. Успенська, та інші.

Науковці зазначають, що сучасний фахівець економічного сектору повинен бути не лише високваліфікованим професіоналом, але й мати високий рівень здоров'я. У такому випадку фізична культура і спорт перетворюються на важливі чинники забезпечення нормального функціонального стану організму, оптимальної інтелектуальної працездатності та формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей [8].

Разом з тим з кожним роком зростає кількість абітурієнтів вищих закладів освіти з різними відхиленнями у здоров'ї, що в подальшому негативно впливає на якість професійної підготовки фахівців [2, с. 18]. Натомість до формування фахівця економічних спеціальностей нині висуваються нові підвищені вимоги, відбуваються зміни у змісті, методах і технологіях його підготовки [3].

Соціально замовлений фахівець економічного профілю сьогодні вміє використовувати набуті знання, володіє професійними вміннями і навичками, має особистісні якості, важливі для майбутньої професії, тобто володіє високим рівнем сформованості професійної компетентності [4, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців різного профілю присвячено праці О. Зарічанського, Я. Зорія, Е. Маляра, І. Маріонди, Л. Матвєєва, Л. Пилипей, В. Полянського, Р. Раєвського, В. Хомича та інших.

У науковій літературі поняття «професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП) трактується неоднозначно. Так, Л. Пилипей трактує це поняття як спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування і вдосконалення властивостей та якостей особистості, що мають суттєве значення для професійної діяльності. На думку науковця, такими властивостями та якостями особистості є не лише рухові навички, а й психічні характеристики [5].

Будь-яка професійна діяльність вимагає сформованості у фахівців здоров'язбережувальної компетентності, яку можна розглядати як один із складників професійної компетентності [3, 8]. Формування здоров'язбережувальної компетентності особливо важливе для такої категорії молоді, як майбутні фахівці аграрного профілю, оскільки, як показано у попередньому параграфі, сучасний аграрій повинен мати не тільки високий рівень професійної підготовки, але й міцне здоров'я.

Визначенню сутності здоров'язбережувальної компетентності, осмисленню й розкриттю її впливу на якість життя та розвиток особистості, присвячено дослідження Т. Бойченко, Е. Вайнера, О. Ващенко, Д. Вороніна, А. Карабашевої, В. Колбанова, Н. Тамарської, В. Чернявського та інших.

Українські науковці вважають здоров'язбережувальну компетентність однією із базових компетентностей, що мають бути сформовані в людини [3, 5, 6, 7].

Д. Воронін трактує здоров'язбережувальну компетентність як «інтегральну, динамічну рису особистості, що виявляється у здатності організувати здоровий спосіб життя й регулювати здоров'язбережувальну діяльність; адекватно оцінювати свою поведінку, а також вчинки й погляди навколишніх; зберігати та реалізовувати власні здоров'язбережувальні позиції у різних, зокрема несприятливих умовах, виходячи з особисто усвідомлених та засвоєних моральних норм і принципів, а не за рахунок зовнішніх сил; протистояти негативному натиску, протидіяти впливам, що

суперечать внутрішнім установкам, поглядам і переконанням, активно їх перетворювати, самостійно приймати моральні рішення» [4].

Мета дослідження полягає у визначенні, теоретичному обґрунтуванні моделі формування здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. З'ясувати стан дослідженості проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності у педагогічній теорії і практиці.

2. Уточнити зміст поняття здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей та її складові.

3. Уточнити критерії, показники та рівні сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. У контексті нашого дослідження в обов'язковому порядку належить дотримуватися у підготовці майбутніх фахівців економічних спеціальностей диференціювання змісту навчання, засобів, форм і методів організації навчально-виховної діяльності у процесі ППФП, врахування особистісних й індивідуальних фізичних особливостей студентів, рівня їхньої ціннісно-мотиваційної, інтелектуальної та смислової готовності до формування здоров'язбережувальної компетентності, самоосвіти, самовиховання та саморозвитку щодо здоров'язбереження. У професійно-особистісному плані необхідно забезпечити підготовку студентів до майбутньої здоров'язбережувальної діяльності як невід'ємної складової професійного становлення особистості майбутнього фахівця у процесі ППФП у ЗВО.

Процес формування здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей передбачає вдосконалення змісту, методів і засобів навчання та форм організації навчальної діяльності студентів під час ППФП.

На нашу думку, зміст ППФП студентів економічних спеціальностей має бути доповнено навчальним матеріалом про:

– збереження здоров'я та значення фізичної культури (підготовки) у професійній діяльності фахівців економічного профілю, профілактиці захворюваності й реабілітації;

– особливості фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей різної спеціалізації;

– систему медичних знань для студентів економічних спеціальностей з оздоровчими технологіями;

– систему ППФП студентів економічних спеціальностей, що сприяє підвищенню працездатності.

Такий навчальний матеріал демонстрував актуальність і значущість ППФП, концентрував увагу студентів економічних спеціальностей на найбільш складних питаннях здоров'язбереження, стимулював їх активну пізнавальну діяльність та забезпечував формування творчого мислення.

Також студенти вчилися застосовувати методи фізичної культури для покращення здоров'я, підвищення працездатності і вирішення завдань професійної діяльності та самостійно займатися фізичними тренуваннями.

Велика увага під час вивчення дисципліни «Фізичне виховання» приділялась морально-психологічній підготовці та мотивації, метою якої є досягнення морально-психологічної готовності виконувати здоров'язбережувальну діяльність у професійній та повсякденній сферах, витримувати значні фізичні навантаження у різних умовах [4]. Для цього створювалися відповідні умови, зокрема заняття і тренування

насичувались елементами напруженості, раптовості, що забезпечувало формування навичок дотримання вимог безпеки [5].

Також під час вивчення дисципліни було розкрито особливості травм і захворювань під час порушень техніки безпеки чи недбалого виконання професійної діяльності. Досвід надзвичайних ситуацій показує, що результати лікування травмованих внаслідок нещасних випадків на виробництві у першу чергу залежать від часу та уміння надання їм першої медичної допомоги. Зміст теми «Долікарська медична допомога» було доповнено навчальним матеріалом про харчування людини у робочий час; профілактику захворювань, зумовлених токсичними речовинами, що потрапляють в організм людини через органи травлення, дихання і шкіру; вплив забруднення навколишнього середовища на здоров'я людини. У зміст теми також включено питання про вплив токсичних речовин на функціональний стан організму людини. Розширено навчальний матеріал про патології клітин, що призводить до таких хвороб, як цукровий діабет і ракові пухлини, включено питання про вплив радіації на здоров'я людини тощо. Зміст дисципліни доповнено темою «Лікування та профілактика вірусних інфекцій», яка ознайомлює студентів з бактеріями і вірусами, що викликають інфекційні хвороби, зокрема грип, гепатит. Тема містить навчальний матеріал про способи зараження і переносників інфекційних та вірусних хвороб, вплив продуктів метаболізму мікроорганізмів на стан здоров'я, методи і засоби боротьби з вірусами та інфекціями. Особлива увага під час вивчення дисципліни приділена темі «ВІЛ/СНІД».

У зміст навчальної дисципліни також додано тему «Валеологічні технології», що демонструє важливість для студентів загартування, дотримання режиму дня і раціонального харчування.

Також нами розроблено спецкурс «Спеціальна фізична підготовка». Метою вивчення спецкурсу «Спеціальна фізична підготовка» є формування у студентів економічних спеціальностей здатності ефективно і з максимальною безпекою життя та здоров'я виконувати професійні завдання, використовуючи прийоми підвищення фізичної працездатності та адаптаційних можливостей організму, непохитно переносити психологічні і фізичні навантаження без погіршення стану здоров'я та зниження працездатності.

Основні завдання вивчення спецкурсу такі:

- зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної працездатності студентів економічних спеціальностей;
- розвиток та удосконалення професійно важливих фізичних якостей;
- формування здатності до здійснення самостійної фізичної підготовки і самоконтролю стану здоров'я під час занять фізичними вправами;
- формування у студентів економічних спеціальностей умінь і навичок самозахисту;
- виховання психічної стійкості, сміливості, рішучості, впевненості у власних силах;
- формування прикладних навичок долання перешкод.

Зміст спецкурсу містить такі теми: «Фізична підготовка – складник професійної підготовки студентів економічних спеціальностей»; «Організація і методика проведення спеціальної фізичної підготовки», «Заходи та прийоми застосування спеціальних засобів», «Фізичні якості людини», «Розвиток фізичних якостей», «Прийоми самострахування», «Захисні дії та прийоми боротьби», «Захист від холодної зброї», «Захист від вогнепальної зброї», «Подолання смуги перешкод», «Способи плавання і надання допомоги потопуючому».

У результаті вивчення спецкурсу «Спеціальна фізична підготовка» студент економічних спеціальностей повинен знати:

- систему фізичної підготовки та її місце у системі професійної підготовки;
- документи, що регламентують організацію ППФП студентів економічних спеціальностей;
- сучасний стан та актуальні проблеми здоров'язбереження студентів економічних спеціальностей;
- мету, завдання і зміст спеціальної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей;
- форми, методи і засоби спеціальної фізичної підготовки студентів економічних спеціальностей;
- особливості планування та організації спеціальної фізичної підготовки;
- особливості впливу на організм людини фізичних навантажень та правила їх регулювання під час виконання фізичних вправ;
- основи гігієни під час спеціальної фізичної підготовки;
- заходи безпеки і запобігання травматизму під час виконання фізичних вправ та виконання професійної діяльності;
- засоби фізичного впливу та правомірність їх застосування;
- фізичні якості людини, засоби і методи їх розвитку та удосконалення;
- техніку виконання фізичних вправ та формування рухових навичок людини;
- уразливі ділянки тіла людини та особливості больового впливу;
- особливості організації та методичку проведення навчально-тренувального заняття.

Крім того, студент економічних спеціальностей повинен уміти:

- здійснювати самоконтроль функціонального стану організму та стану здоров'я;
- підтримувати загально-фізичну і професійну працездатність;
- застосовувати заходи фізичного впливу для самозахисту та захисту громадян;
- впевнено діяти у критичних ситуаціях професійної діяльності;
- кваліфіковано виконувати вправи із загальної фізичної підготовки;
- вживати заходів з профілактики захворювань та запобігання травматизму та на заняттях із спеціальної фізичної підготовки.

Висновки. Отже, для ефективного формування здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі ППФП вважаємо за необхідне доповнити зміст дисципліни навчальним матеріалом здоров'язбережувальної тематики (окремі питання, теми, модулі). Також упровадити у підготовку студентів економічних спеціальностей спецкурс «Спеціальна фізична підготовка», який поєднає знання про здоров'я в цілісну систему і забезпечує формування цілісної системи знань про здоров'я та умінь їх використовувати для вирішення професійних завдань.

Під час формування здоров'язбережувальної компетентності студентів економічних спеціальностей у процесі ППФП використовувалися такі аудиторні форми організації навчання та відповідні їм методи навчання: проблемні лекції, лекції-бінари, лекції-настанови, лекції з помилками, міждисциплінарні семінари, семінари-ділові ігри, семінари-прес-конференції, навчально-тренувальні заняття тощо.

Під час викладання матеріалу, який стосується сучасних проблем здоров'язбереження та їх вирішення, вважаємо доцільним використовувати лекцію-візуалізацію. Цей вид лекції є результатом нових підходів до використання принципу наочності і поєднує традиційні, інноваційні та активні методи навчання.

Список використаної літератури

1. Бойчук Ю. Д. Еколого-валеологічна культура майбутнього вчителя: теоретико-методичні аспекти : монографія. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 357 с.

2. Грибан Г.П. Аналіз причин і наслідків низького стану здоров'я студентської молоді. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15.К.*: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. Вип. 10. С. 207–211.

3. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. *Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки.* Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109–114.

4. Леонов О. З. Основні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді.* 2009. Випуск 13. Т. 2. С. 523-531.

5. Новакова Л. В. Формування культури здоров'я студентів як педагогічна проблема. *Всебічний та гармонійний розвиток особистості: актуальні проблеми сучасності* : матеріали Всеукр. наук-практ. конф. студентів, аспірантів та молодих науковців, м. Горлівка, 27 квітня 2012 р. Горлівка, 2012. С. 177–180.

6. Рибалко П.Ф. Професійно - прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу / П.Ф. Рибалко, С. М. Харченко, В. А. Матлаш // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 212 – 215.

7. Рибалко П.Ф. Залучення студентської молоді до здорового способу життя під час занять в позааудиторний час / Рибалко П.Ф., Хоменко С. В. Козерук К.В.. Ващенко О.І // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Вип. 149 / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів : ЧНПУ, 2017. - С. 63 - 67.

8. Хоменко С. В., Рибалко П. Ф., Гудим М. П., Гудим С. В. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів неспортивних спеціальностей на заняттях фізичною культурою / О. Хоменко, П. Рибалко, М. Гудим, С. Гудим / *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : наук. журнал – Суми: 2019. № 6.(90). С. 343–352.

Сірик Є. В., Гвоздецька С. В.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ СТУДЕНТКАМИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розкрито особливості проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками закладів вищої освіти. Представлено основні результати експериментального дослідження.

Постановка проблеми. Не зважаючи на модернізацію системи фізичного виховання у закладах вищої освіти, останніми роками в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я студентської молоді [1]. Основними причинами цього погіршення є стрімке зростання науково-технічного прогресу, збільшення обсягу наукової інформації, що включається в учбовий процес, що значно знизило рухову активність студентів. Тому фахівці з фізичного виховання занепокоєні стрімким зниженням рівня фізичної підготовленості студентської молоді [1, 3, 5 та інші].

Аналіз наукових досліджень показує, що ефективним засобом підвищення фізичного стану і стану здоров'я студентів є виконання фізичних вправ. Їх регулярне використання і загартування підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджають старіння [2, 5, 6 та інші].

Важливим завданням сьогодення є пошук ефективних видів та форм фізичного виховання, які б сприяли формуванню здорового способу життя молоді.

Одним із таких загальнодоступних видів фізичного виховання сучасної молоді є оздоровча гімнастика, яка сьогодні набуває все більшого розповсюдження не лише у спортивних клубах, а й у різних навчальних закладах [2, 4, 5 та інші]. Заняття у групах оздоровчої гімнастики формуються за віком, професійним, сімейним та іншими принципами, що дозволяє створити необхідний соціально-психологічний клімат, який поряд з чинниками аеробної дії має оптимізуючий вплив на функціональний стан організму взагалі та його домінуючих систем (серцево-судинної та дихальної) зокрема.

Отже, велика кількість пропозицій і рекомендацій обумовлюється тим, що дослідження в цьому напрямку є новими, ще без достатнього наукового обґрунтування та узагальнення. В науковій літературі недостатньо сформована належна увага комплексній дії різних сучасних видів оздоровчої гімнастики на фізичний стан і здоров'я студентів, що становить теоретичний і практичний інтерес для фахівців оздоровчого спрямування. Це положення зумовило актуальність і необхідність нашого дослідження.

Мета дослідження – розробити методику секційних занять з оздоровчих видів гімнастики зі студентками.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати дані науково-методичної літератури з обраного напрямку дослідження.

2. Дослідити рівень фізичної підготовленості студенток 19 років.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення секційних занять з оздоровчих видів гімнастики, спрямовану на підвищення рівня фізичної підготовленості студенток.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, бесіди, анкетування, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В огляді літератури висвітлено, що гімнастика на сучасному етапі склалася як струнка система методів і засобів, спрямованих на всебічний гармонійний розвиток людей. Вона має в своєму розпорядженні наукову теоретико-методичну основу, яка передбачає широке використання гімнастичних вправ в різних ланках системи фізичного виховання. Встановлено, що сучасні види гімнастики є результатом удосконалення систем, що існували раніше. Зміни їх змістовної сутності та спрямованості, використання різних засобів і методів спричинили появу нових видів оздоровчої гімнастики (рис. 1).

Однак, у доступній науково-методичній літературі ми знайшли недостатню кількість досліджень, що стосуються раціонального підбору засобів, методів та форм організації та проведення занять фізичною культурою з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Також в літературі недостатньо висвітлено вплив сучасних видів гімнастики на організм людей молодого віку.

На основі аналізу науково-методичної літератури, проведеного анкетного опитування, враховуючи принципи і методи теорії та методики фізичного виховання, а також основні методичні принципи проведення та організації занять з оздоровчої гімнастики, була створена та впроваджена комплексна методика занять з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики. Вона включала різні сучасні види оздоровчої гімнастики, що класифікуються на категорії: аеробної витривалості; силової витривалості і сили м'язів, формування гармонійної фігури; координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок; гнучкості і досягнення релаксації.

Методика створена таким чином, щоб на кожному окремому занятті оздоровчою гімнастикою застосовувалось широке коло різних засобів сучасної оздоровчої гімнастики, які впливають на всі функціональні системи організму.

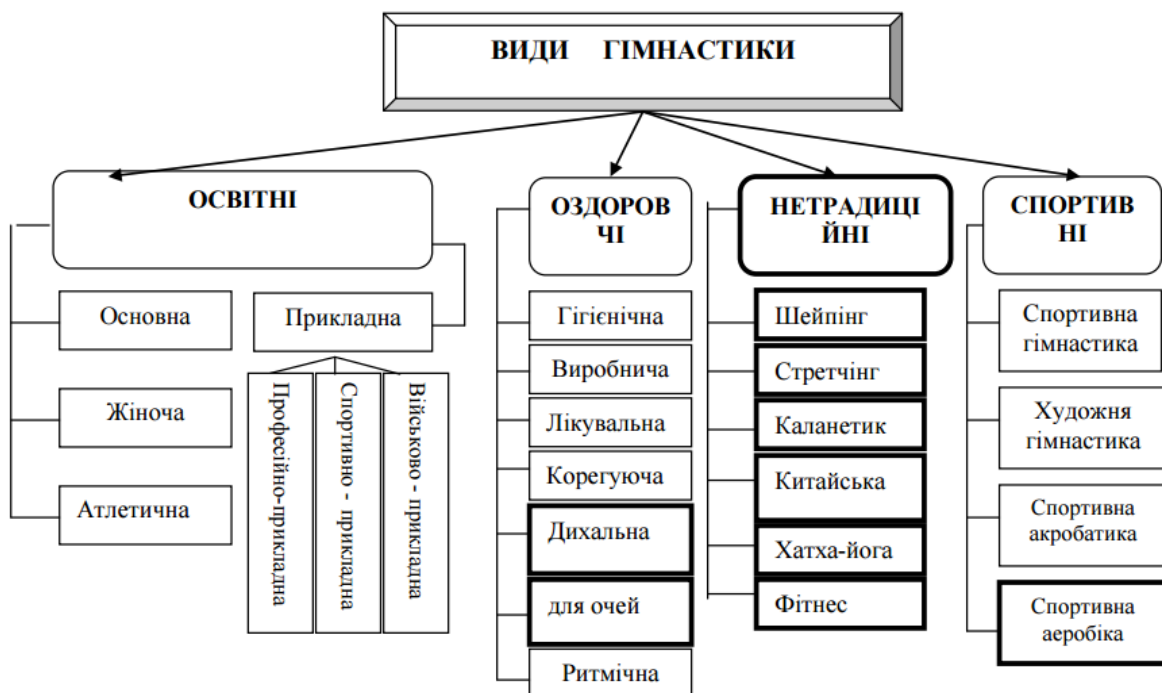


Рис 1. Нова класифікація видів гімнастики з урахуванням новостворених видів

Методика була розрахована на заняття три рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин. Кожне окреме заняття мало традиційну структуру, тобто включало підготовчу, основну та заключну частини.

Метою підготовчої частини заняття є підготовка організму до основної частини заняття:

- підвищення внутрішньої температури тіла;
- збільшення темпу обміну речовин, притоку крові до м'язів;
- зменшення часу релаксації м'язів після їх скорочення;
- збільшення сили та швидкості скорочення м'язів;
- покращення еластичності м'язів, зв'язок.

Метою основної частини є вирішення поставлених завдань на окреме заняття. Вона повинна включати аеробний компонент, тобто аеробні види оздоровчих видів гімнастики. В основній частині заняття вирішувалися наступні завдання:

- покращення можливостей серцево-судинної та дихальної систем за допомогою збільшення навантаження на серце і легені;
- виховання аеробної витривалості;
- виховання силової витривалості і сили м'язів;
- виховання координаційних здібностей;
- виховання музично-ритмічних навичок;
- формування гармонійної фігури.

Метою заключної частини заняття є відновлення систем організму та психічних процесів після фізичного навантаження.

До методики занять були включені різноманітні вправи традиційної оздоровчої гімнастики і вправи сучасної оздоровчої гімнастики з використанням та без використання обладнання.

На кожному окремому занятті були використані вправи різних сучасних видів оздоровчої гімнастики.

Для підготовчої та заключної частин заняття були підібрані вправи залежно від поставлених на кожне окреме заняття завдань. Найчастіше це були вправи для розвитку гнучкості, формування правильної постави і правильного дихання, відновлення роботи систем організму, які виконувались під музичний супровід помірної або повільної інтенсивності. Основна частина заняття складалася з підбору рухів сучасних аеробних видів гімнастики. В основній частині заняття інтенсивність виконання рухів збільшувалася за рахунок підвищення темпу музичного супроводу.

Музичний супровід на заняттях підбирався з урахуванням:

- вікової групи тих, що займаються;
- стану фізичного розвитку;
- рівня фізичної підготовленості;
- рівня рухових умінь і навичок;
- завдань на окремі частини заняття.

Під час експерименту навантаження поступово зростало за рахунок:

- збільшення часу та підвищення інтенсивності основної частини заняття;
- зміни напрямків і комплексів вправ;
- збільшення кількості рухових дій;
- збільшення кількості повторень в окремих вправах;
- зміни предметів і ваги під час виконання вправ з різним інвентарем і

обтяженням.

На першому етапі занять (початковий) була запропонована комплексна методика занять з оздоровчої гімнастики, яка дала змогу вирішити наступні завдання:

1) зацікавити студенток спеціальності «Менеджмент», які беруть участь у дослідженні до систематичних занять різноманітними сучасними оздоровчими видами гімнастики;

- 2) формувати навички руху узгодженого з музичним супроводом;
- 3) вивчити основні (базові) вправи різних видів оздоровчої гімнастики;
- 4) сприяти поступовій адаптації організму до фізичних навантажень;
- 5) формувати навички рухової пам'яті.

Для добору видів і засобів напрямків оздоровчої гімнастики для другого етапу занять (2 місяці), були поставлені такі завдання:

1) сприяти покращенню розвитку фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, сили, витривалості, швидкості рухів);

2) сприяти покращенню функціонування систем організму (дихальної, серцево-судинної систем, системи виділення та ін.);

3) вдосконалювати навички рухової пам'яті;

4) вдосконалювати техніку виконання вправ різних сучасних напрямків оздоровчих видів гімнастики;

5) формувати навички виконання вправ з предметами;

6) сприяти формуванню м'язової маси, формуванню м'язового корсету.

Третій етап (вдосконалення кондицій) - були поставлені наступні завдання:

1) сприяти підвищенню рівня фізичних якостей;

2) сприяти покращенню роботи функціональних систем організму;

3) сприяти підвищенню загальної працездатності;

4) вдосконалювати навички виконання вправ сучасних видів оздоровчої гімнастики.

Впровадження експериментальної методики дало змогу встановити вплив сучасних оздоровчих видів гімнастики на фізичну підготовленість студенток. Запропоновані рухові тести, а також контрольні вправи для визначення фізичної підготовленості студенток підтверджують ефективність розробленої нами методики

(рис. 2). Про це свідчить статистично вірогідна різниця у результатах даних тестів між експериментальними і контрольними групами після останнього контрольного вимірювання.

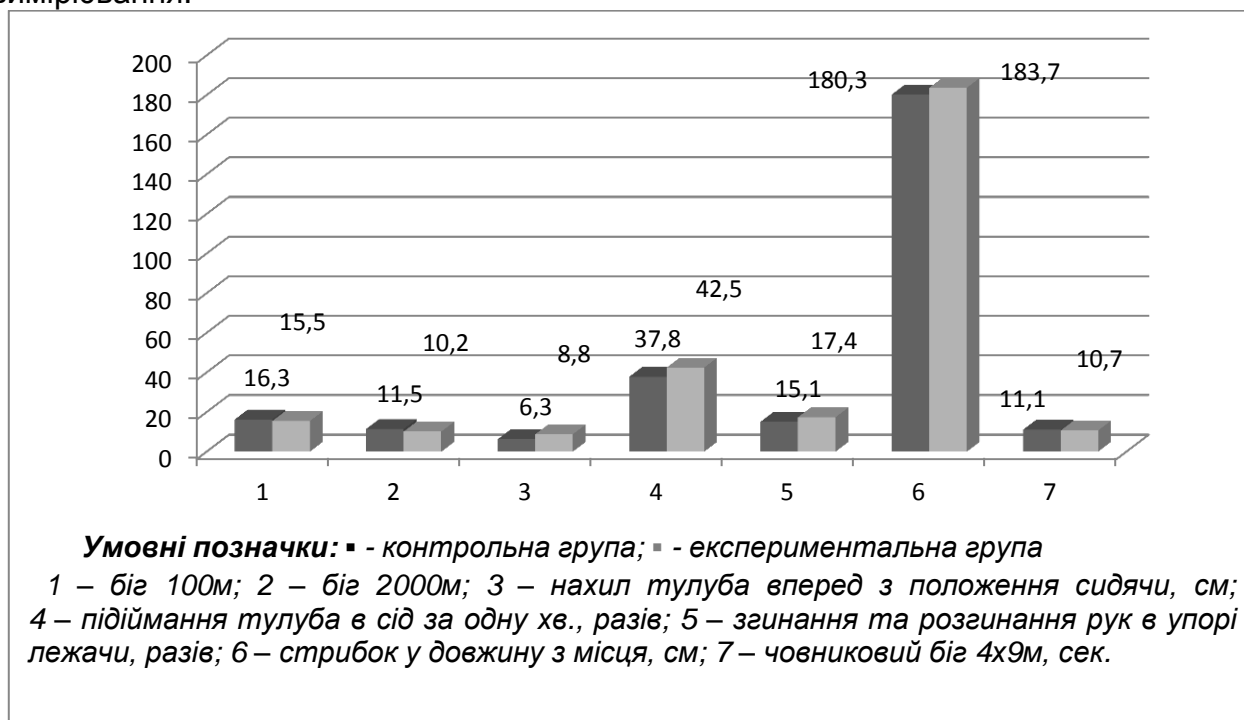


Рис. 2. Показники рівня фізичної підготовленості (після експерименту)

Отже, у результаті проведених досліджень слід зазначити, що сучасні види оздоровчої гімнастики в цілому призводять до поліпшення показників за всіма фізичними якість. Що підтверджено дослідженням.

Висновки. Дослідженнями підтверджено ефективність запропонованої методики занять з оздоровчих видів гімнастики. Вона може бути впроваджена для організації і проведення занять в оздоровчих клубах, в групах фізкультурно-оздоровчого спрямування для студентів навчальних закладів.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці поетапної комплексної програми секційних занять зі студентками ЗВО з використанням сучасних видів оздоровчої гімнастики.

Список використаної літератури

1. Мунтян В.С., Пліско В.І. Фізичне виховання у контексті положень нового Закону України «Про вищу освіту». *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Випуск 118. Том 1. 2014 р. С. 222-226.
2. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2016. № 4. С. 141–149.
3. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національній системі освіти. *Спортивна наука України*. 2016. № 3. С. 3-8.
4. Пятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школі* : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2016. Вип. 47 (100). С. 322–328.
5. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студентів ВНЗ фіз. виховання і спорту: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.
6. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. №11. С. 94-99.

Сыроваткина И. А., Матюшкина Д. А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ТУРИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

У статті представлені результати дослідження використання засобів туризму на уроках фізичної культури в початкових класах, описані методи, організація, засоби та зміст занять з фізичної культури з учнями молодших класів.

Постановка проблемы. Увеличение количества детей имеющих различные заболевания, низкая двигательная активность, снижение интереса к занятиям физической культурой и спортом – все это вызывает тревогу как у специалистов в области физического воспитания, так и у государства в целом.

Использование традиционного подхода в системе физического воспитания учащихся общеобразовательных школ не всегда является достаточным для эффективного развития функциональных систем и физических возможностей детей. Вследствие чего, возникает необходимость совершенствования системы физического воспитания учащихся в общеобразовательных школах с использованием новых эффективных подходов способствующих повышению интереса к занятиям, формированию здорового образа жизни и внедрения в практику более рациональных технологий для обеспечения комплексного развития двигательных и психических качеств учащихся.

В соответствии с требованиями ФГОС предметом оценки деятельности учащегося являются предметные, метапредметные и личностные результаты. Метапредметные результаты формируются в различных учебных предметах, в результате реализации различных видов деятельности. Это результаты, формирование которых связано с формированием у школьников УУД, необходимых для включения человека в трудовую деятельность [5].

В данном контексте, можно отметить использование средств туризма на уроках физической культуры. Туризм является отличным средством физического воспитания, способствующим развитию двигательных качеств детей и их подготовки к жизни [1].

Спортивно-оздоровительный туризм можно определить, как сложную разностороннюю деятельность, включающую в себя элементы спорта, познания и активного отдыха. Туризм является составной частью физического воспитания учащихся и имеет прикладную направленность. Проведение уроков физической культуры с элементами туризма и ориентирования преимущественно направлено на развитие индивидуальных способностей учащихся, положительного интереса к занятиями, и прививать туристические умения и навыки у детей необходимо начинать уже в младших классах. Основными средствами в работе с данной категорией детей являются игры развивающей направленности с элементами туризма, элементы ориентирования, как в закрытых помещениях, так и на воздухе.

Вопросы использования спортивного туризма как средства общей и специальной физической подготовки освещены в трудах К. А. Богинского, О. Ф. Мельникова, Ю. Н. Федотова, В. А. Таймазова и др.

Однако имеющиеся публикации по использованию средств и методов туризма на уроках физической культуры в школе касаются преимущественно учащихся среднего и старшего школьного возраста, проблема использования средств туризма на уроках физического воспитания в начальной школе разработана недостаточно. Все это обусловило актуальность работы.

Цель исследования: подобрать средства туризма для проведения уроков физической культуры и определить их влияние на уровень развития двигательных способностей учащихся 4-х классов

Гипотеза исследования: предполагается, что включение в уроки физической культуры средств туризма будет способствовать повышению уровня развития двигательных способностей у учащихся младшего школьного возраста.

В исследовании, которое проводилось в первой и второй четверти, приняли участие две группы учащихся – 4 «А» (ЭГ) и 4 «Б» (КГ) класса, в количестве по 26 человек. Всего в эксперименте приняло участие 52 школьника.

Различия содержания занятий в контрольной и экспериментальной группах заключались в том, что в рамках проведения третьего урока физической культуры в экспериментальной группе на уроке использовались элементы спортивного туризма.

В содержание уроков туристической направленности было включено выполнение разнообразных упражнений и формирование знаний о природе, позволяющее делать уроки познавательно-образовательными.

На уроках использовались средства туризма подчиненные единой сюжетной линии в игровой форме, способствующие развитию интереса к занятиям. Уроки проводились преимущественно на открытом воздухе, что способствует увеличению сопротивляемости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, т. е. укреплению здоровья.

На начальном этапе исследования было проведено контрольное тестирование по определению уровня развития силовых, скоростных способностей, ловкости, гибкости, выносливости. Полученные в ходе тестирования показатели позволяют отметить преимущественно низкий и средний уровень развития двигательных способностей у учащихся, как в контрольной группе, так и в экспериментальной группе.

Таким образом, проблема физической подготовленности ребенка, стоит достаточно остро.

Для проведения педагогического эксперимента было определено программное содержание уроков физической культуры с использованием средств туризма для учащихся начальных классов.

Использование элементов туризма на уроках физической культуры, доступных для младших школьников, наш взгляд, позволит повысить двигательную активность детей и позволит повысить уровень физической подготовленности учащихся начальных классов. Распределение часов на различные виды программного материала представлено в таблице 1.

Таблица 1

Распределение часов на различные виды программного материала

Разделы и темы	Количество часов
1. Основы знаний	8
2. Способы физкультурной деятельности	
Гимнастика с элементами акробатики	16
Легкая атлетика	14
Подвижные игры с элементами спортивных игр	20
3. Вариативная часть «Основы туризма»	40
4. Контрольные испытания	4
Итого	102

Основу теоретических знаний в туристической деятельности составляли: ознакомление с техникой безопасности, правилами поведения в природе, составление схем и планов маршрутов, измерение расстояний, ознакомление с простейшими топографическими знаками.

Вариативная часть «Основы туризма» включала в себя упражнения из природного и социального окружения, которые можно использовать в разные сезоны года. Это туристско-прикладные упражнения техники пешего туризма, игры по ориентированию на местности, спортивно-туристские игры, туристические эстафеты и игровые задания.

Занятия по физической культуре, если позволяла погода проводились на воздухе, при неблагоприятных климатических условиях в спортивном зале.

Туристско-прикладные упражнения техники пешего туризма включали в себя преодоление специальной полосы препятствий длиной 500 метров. В полосу препятствий были включены такие упражнения как: переправа по «качающемуся бревну», «кочкам», «параллельным веревкам», «завалу», «паутинка», «лабиринт», «мышеловка». Так же проводилось обучение укладке рюкзака, переноске пострадавшего, умению правильной вязке «прямого узла», умению складывать костер различными способами: «колодец», «звездный», «шалаш».

Общеизвестным является тот факт, что основным видом деятельности детей младшего школьного возраста является игра. Играя, ребенок развивается, происходит формирование условных рефлексов в тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем, при постоянном взаимодействии организма с окружающей средой и влиянии воспитания как организованного педагогического процесса.

Использование средств туризма в сюжетно-игровой форме позволяет детям проявлять самостоятельность для достижения цели путем использования разнообразных способов преодоления возникающих препятствий и трудностей, способствует развитию интереса к урокам физической культуры, формированию мотивации к занятиям.

Исходя из этого, на уроках широко использовался игровой метод. Для формирования способности ориентирования в пространстве применялись игры: «Найди клад», «Сориентируйся по предметам», «Умей ориентироваться», «Держи правильный курс», «Шумная река», «Темная пещера», «Остров».

Проведение такой игры, как «Шумная река» способствует формированию коммуникативных навыков, необходимых в жизни. Для проведения игры используется 10–12 карточек с названиями туристических предметов (рюкзак, котелок, фонарик и др.).

Проведение игры «Темная пещера» формирует у учащихся способность к ориентированию в пространстве. На полу гимнастическими палками «выкладывается запутанный маршрут» с поворотами длиной 10–15 метров. По указаниям капитана команды участник должен его преодолеть с закрытыми глазами. Команда, которая преодолела маршрут раньше, не задев «коридоры пещеры» выигрывает.

Игра «Держи правильный курс» представляет специальную полосу препятствий, которую необходимо преодолеть. Спортивно-туристские игры: «Осторожно – болото», «Шагомер», «Магический шифр», «Салки в лесу», «Погоня за лисицей», способствуют развитию быстроты и выносливости.

Уроки по физической культуре с использованием средств туризма проводились один раз в неделю. Время проведения уроков 45 минут. Содержание уроков традиционно состояло из трех частей; подготовительной (7–10 минут), основной (25–30 минут) и заключительной части (5–7 минут). Содержание основной части занятия в экспериментальной группе с использованием средств туризма представлено в таблице 2.

Таблица 2

Содержание основной части занятия в ЭГ с использованием средств туризма

№ урока	Содержание
1 четверть	
3	Основы техники безопасности. Пешее передвижение без рюкзака: перешагивание через препятствие, ходьба между кустами, с изменением направления, ходьба в гору и с горы, ходьба по траве. Передвижения легким бегом по траве, между кустами, с перепрыгивание через «овраг». Спортивно-туристские игры: «Салки в лесу», «Шагомер».
6	Бег по пересеченной местности, бег по песку, прохождение туристской полосы препятствий: «ров», «бревно», «завал», «ущелье», «скала», «болото». Игра «Ориентирование по предметам»
9	Пешее передвижение с преодолением естественной полосы препятствий: пеньков, кустов, подлазание под низко наклоненные ветки деревьев, пролезание между близкостоящими деревьями, прыжки с кочки на кочку, метание шишек в цель.
12	Бег по пересеченной местности, бег по песку, прохождение туристской полосы препятствий: бабочка, паутинка, рукоход, ногоход, навесная переправа.
15	Бег по пересеченной местности, бег по песку, прохождение туристской полосы препятствий: бабочка, паутинка, рукоход, ногоход, навесная переправа.
18	Прохождение комплексной полосы препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, бабочка, узкий лаз, ногоход, рукоход, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.
21	Бег по пересеченной местности. Спортивно-туристские игры: «Осторожно – болото», «Погоня за лисицей».
24	Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий: кочки, ров, ущелье, бревно. Игры: «Держи правильный курс», «Шумная река».
2 четверть	
3	Бег по залу 7 минут. Прохождение стены с зацепами. Эстафеты с передачей туристского снаряжения. Спортивно-туристские игры: «Салки в лесу», «Темная пещера».
6	Бег по залу 7 минут. Прохождение стены с зацепами. Игры: «Погоня за лисицей», «Держи правильный курс», «Шумная река».
9	Бег с преодолением препятствий: «ров», «бревно», «завал», «ущелье», «скала», «болото». Игры «Шагомер», «Шумная река».
12	Бег по залу 7 минут. Прохождение стены с зацепами. Эстафеты с передачей туристского снаряжения.
15	Бег по залу 7 минут. Полоса препятствий: рукоход, ногоход, навесная переправа. Спортивно-туристские игры: «Магический шифр»
18	Бег по залу с набивными мячами. Полоса препятствий: лабиринт, подвешенное бревно, узкий лаз, паутинка, параллельные перила, навесная переправа.
21	Бег по залу 7 минут. Прохождение стены с зацепами. Спортивно-туристские игры: «Салки в лесу», «Темная пещера», «Погоня за лисицей», «Шагомер»

Результаты исследования и их обсуждение. По окончании второй четверти было проведено повторное тестирование учащихся 4-х классов.

Полученные результаты свидетельствуют о повышении физической подготовленности учащихся. Однако, в экспериментальной группе прирост показателей, определяющих уровень физической подготовленности, выше, чем в контрольной группе.

Достоверные различия имеются по пяти тестам из шести между школьниками 4 «А» класса (экспериментальная группа) и учащимися 4 «Б» класса (контрольная группа).

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$) наблюдаются у мальчиков: в беге на 30 метров ($t_{Эмп} = 2,2$); в челночном беге 3x10 ($t_{Эмп} = 2,8$); в прыжке в длину с места ($t_{Эмп} = 2,1$); в 6-ти минутном беге ($t_{Эмп} = 2,3$); подтягивание на высокой перекладине ($t_{Эмп} = 3,1$).

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$) наблюдаются у девочек: в беге на 30 метров ($t_{Эмп} = 2,2$); в челночном беге 3x10 ($t_{Эмп} = 2,1$); в прыжке в длину с места ($t_{Эмп} = 2,3$); в 6-ти минутном беге ($t_{Эмп} = 2,4$); подтягивание на низкой перекладине ($t_{Эмп} = 2,1$).

По результатам теста, характеризующим уровень развития гибкости, как у мальчиков, так и у девочек достоверных различий обнаружено не было ($P > 0,05$).

Внутри групп так же отмечены изменения на значимом уровне ($P < 0,05$).

В экспериментальной группе достоверные изменения наблюдаются в шести тестах из шести ($P > 0,05$). Это бег на 30 метров ($P < 0,05$), челночный бег 3x10 ($P < 0,05$), прыжок в длину с места ($P < 0,05$), 6-тиминутный бег ($P < 0,05$), подтягивание ($P < 0,05$), наклон вперед из положения сидя ($P < 0,05$).

В контрольной группе были обнаружены достоверные изменения в челночном беге 3x10 ($P < 0,05$), в наклоне вперед из положения сидя ($P < 0,05$), по остальным показателям изменений на достоверном уровне обнаружено не было ($P > 0,05$).

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное можно отметить, что использование средств туризма на уроках физической культуры способствует наиболее эффективному развитию двигательных способностей школьников начальной школы.

Список используемой литературы

1. Благово, В. В. Некоторые аспекты методики проведения занятий по спортивному туризму: / В. В. Благово // Итоговая научно-практическая конференция профессорско-преподавательского состава национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2015. – С. 6–7.
2. Богинский, К. А. Использование потенциала спортивного туризма в формировании комплексного туристского продукта дестинации: автореф. дисс. ... уч. ст. канд. экон. наук / К.А. Богинский. – СПб, 2011. – 22 с.
3. Мельникова, О. Ф. Спортивный туризм в системе физической культуры и спорта: / О. Ф. Мельникова, Е. А. Шуняева, Н. А. Ломакина // Science Time. – 2016. – № 6 (30). – С. 217–220.
4. Таймазов, В. А. Теория и методика спортивного туризма: учебник / В. А. Таймазов. – М.: Советский спорт, 2014. – 424 с.
5. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт // [Электронный ресурс]: URL: <http://standart.68edu.ru/index.php> – Дата обращения 04. 09. 2020.
6. Федотов, Ю. Н. Организация спортивного туризма: учеб. пособие / Ю. Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2010. – 560 с.

Тітова А. С., Лянной М. О.

ФІЗИЧНИЙ СТАН, ЙОГО ЧИННИКИ ТА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті представлені теоретичні основи дослідження, що до проблеми організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти в доступній науково-методичній літературі.

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу, активізація творчої роботи, збільшення навантажень гостро поставили питання про активне впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (Л.М. Басанець, О.І. Іванова).

Проте за науковими даними (Г. Л. Апанасенко, Н. В. Богдановська, М. В. Дутчак) останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму. В Указі президента України Про затвердження Загальнодержавної програми «Здоров'я-2020: український вимір» зазначено, що 61% населення України віком 16-19 років має низький рівень фізичної підготовленості. Зокрема, згідно із соціологічними дослідженнями Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту, відхилення у стані здоров'я мають 90% студентів, 50% – мають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18% – не можуть займатися фізичними вправами через захворювання.

Одним з шляхів покращення рівня здоров'я є оздоровча фізична культура, як складова частина системи фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в Україні. Адже на сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження у практику інноваційних технологій з метою покращення, досягнення та підтримки оптимального фізичного стану людини, згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (М. М. Булатова, О. Я. Дубинська).

Аналіз доступної науково-методичної літератури свідчить, що даній проблемі присвятили свої дослідження багато авторів в таких напрямках, як оздоровча фізична культура (Т.Г. Коваленко, В.Н. Селуянов), фітнес, як напрямок оздоровчої фізичної культури (В. Д. Смирнов, Д. В. Бермудес), оздоровча фізична культура студентів (В.В. Пильненький, І. Б. Верблюдов). Поряд з цим, мало дослідженою залишається проблема організації та змісту оздоровчих занять студенток з урахуванням показників їх фізичного стану.

Мета дослідження – вивчити проблему організації та методики проведення оздоровчих занять зі студентами закладів вищої освіти в доступній науково-методичній літературі.

Результати дослідження та їх обговорення. Зниження фізичної активності розглядається, як фактор, що сприяє розвитку так званих хвороб цивілізації. Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує, принаймні, чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини. Загальноприйнятим у міжнародному спілкуванні є визначення здоров'я, викладене у Преамбулі Статуту Всесвітньої

організації охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Здоров'я людини – це процес збереження і розвитку її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя [1].

Амосов М. звертає увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, яку можна оцінити максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їхніх функцій [2]. П. Капіца тісно поєднував здоров'я з «якістю» людей даної суспільної формації і пропонував оцінювати його тривалість життя, скороченням захворювань, злочинності і наркоманії [3].

Таким чином, для розуміння цієї позиції варто виділити такі положення: «здоров'я» – це здатність до самозбереження і збільшення життєвих сил людини, а також здатність поліпшувати можливості, властивості і здібності свого організму; «здоров'я» – це здатність протистояти ушкодженням, хворобам та іншим формам деградації; «здоров'я» – галузь людської культури і здатність робити, підтримувати і зберігати культурні, духовні і матеріальні цінності; «здоров'я» – це результат власної діяльності та здатність збільшувати тривалість повноцінної життєдіяльності; «здоров'я» – це рівень адаптаційних можливостей організму і здатність пристосовуватися до середовища, до своїх можливостей; «здоров'я» – найважливіший показник «якості» людини і суспільства. На стан здоров'я людини впливають різні фактори: 50% – спосіб життя людини, 20% – стан оточуючого середовища, 10% – генетична спадковість; 8,5% – медичні фактори [4].

Як свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, рухова активність, як основний, але не єдиний, засіб фізичної культури має багато можливостей для вирішення комплексу проблем, пов'язаних із розвитком та здоров'ям людей. Використання різноманітних форм фізичної культури сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, продовженню тривалості життя; забезпечує активне творче довголіття, організацію повноцінного дозвілля, боротьбу із шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей [5].

Оздоровчий і профілактичний ефект масової фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин.

Вчення Р. Могендовича про моторно-вісцеральні рефлекси показало взаємозв'язок діяльності рухового апарату, скелетних м'язів і вегетативних органів. В результаті недостатньої рухової активності в організмі людини порушуються нервово-рефлекторні зв'язки, закладені природою і закріплені в процесі важкої фізичної праці, що призводить до розладу регуляції діяльності серцево-судинної та інших систем, порушення обміну речовин і розвитку дегенеративних захворювань. Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна «доза» рухової активності.

Мінімальна величина добових енерговитрат, необхідних для нормальної життєдіяльності організму, складає 12-16 Мдж (залежно від віку, статі та маси тіла), що відповідає 2880-3840 ккал. З них, на м'язову діяльність повинно витрачатися не менш 5,0-9,0 Мдж (1200-1900 ккал), решта енерговитрати забезпечують підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання і кровообігу, обмінні процеси і т.д. (енергія основного обміну) [6].

В економічно розвинених країнах за останні 100 років питома вага м'язової роботи як генератора енергії, використовуваної людиною, скоротився майже в 200 разів, що привело до зниження енерговитрат на м'язову діяльність (робочий обмін) в середньому до 3,5 Мдж.

Важливе значення має також підвищення стійкості організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Проте використання граничних тренувальних навантажень, необхідних у великому спорті для досягнення «піку» спортивної форми, нерідко призводить до протилежного ефекту – обмеження імунітету і підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. Негативний аналогічний ефект може бути отриманий і при заняттях масовою фізичною культурою з надмірним збільшенням навантаження. Спеціальний ефект оздоровчого тренування пов'язаний з підвищенням функціональних можливостей серцево-судинної системи. Він полягає в економізації роботи серця в стані спокою і підвищенні резервних можливостей апарату кровообігу при м'язовій діяльності. Один з найважливіших ефектів фізичного тренування – вправа частоти серцевих скорочень у спокої (брадикардія), як прояв економізації серцевої діяльності і нижчої потреби міокарда в кисні. Збільшення тривалості фази діастолі (розслаблення) забезпечує більший кровотік і краще постачання серцевого м'яза киснем. Вважається, що збільшення частоти серцевих скорочень у спокої на 15 уд./хв підвищує ризик раптової смерті від інфаркту на 70% – така ж закономірність спостерігається і при м'язовій діяльності. При виконанні стандартних навантажень на велоергометрі у тренуваних жінок об'єм коронарного кровотоку майже в 2 рази менший, ніж у нетренованих (140 проти 260 мл/хв на 100 г тканини міокарда), відповідно в 2 рази менший і потребу міокарда в кисні (20 проти 40 мл/хв на 100 г тканини). Таким чином, із зростанням рівня тренуваності потреба міокарда в кисні знижується як в стані спокою, так і при субмаксимальних навантаженнях, що свідчить про економізацію серцевої діяльності [89]. Захисну роль в профілактиці серцево-судинних захворювань відіграє також підвищення фібринолітичної активності крові при оздоровчому тренуванні (максимум в 6 разів) і зниження тону симпатичної нервової системи. У результаті знижується реакція на нейрогормони в умовах емоційної напруги, тобто підвищується стійкість організму до стресових впливів. У будь-якому віці за допомогою тренування можна підвищити аеробні можливості і рівень витривалості – показники біологічного віку організму і його життєздатності. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоціненний позитивний вплив занять оздоровчою фізичною культурою на організм людини [7].

Шиян Б.М. дав визначення фізичному розвитку, за яким – це природний процес поступового становлення і зміни форм та функцій організму людини протягом її індивідуального життя. В ході цього розвитку він виділяє три фази: підвищення його рівня, відносна стабілізація і поступове зниження фізичних можливостей людини. Цей же автор відмічає, що на фізичний розвиток людини впливають три групи факторів: біологічні, клімато-географічні та соціальні.

Групу біологічних факторів визначає спадковість, наприклад, за довжиною тіла батьків можна говорити про довжину тіла їх дітей.

Групу клімато-географічних факторів становлять фактори, які обумовлені кліматичними і метеорологічними умовами, характерними для тих чи інших клімато-географічних зон. До групи соціальних факторів відносяться умови матеріального життя, трудової і навчальної діяльності, зміст виховання, включаючи фізичне. В свою чергу, соціальні фактори впливають на дію біологічних і клімато-географічних

факторів. Наприклад, покращення матеріальних умов життя впливає на прискорення приросту довжини тіла, його маси.

Але слід мати на увазі, що високий рівень фізичного розвитку утворює лише передумови для доброго здоров'я, високої працездатності або високих спортивних результатів [8].

На основі викладеного можна зробити висновок, що під фізичним розвитком і в антропології, і в теорії та методиці фізичного виховання розуміють, з одного боку – зміни просторових розмірів довжини тіла, а з іншого – зміни рівня розвитку фізичних здібностей, обумовлених внутрішніми факторами і умовами життя.

Сьогодні, в основному, рівень фізичного розвитку, як правило, вимірюють співвідношенням тотальних розмірів тіла: довжини, маси тіла та окружності грудної клітки. На правомірність даного критерію, як одного з методів оцінки біологічного розвитку організму, вказує його тісний зв'язок з рівнем фізичної працездатності, дихальної системи, зі станом нервово-м'язового апарату, з об'ємом серця, характером реакцій вегетативних систем організму, факторами аеробної і анаеробної енергопродуктивності, енергетичним метаболізмом.

Проте рівень фізичного розвитку не завжди відповідає рівню фізичної підготовленості, це можна пояснити тим, що:

- в антропометрії немає точного методу визначення рівня фізичного розвитку, за допомогою якого можна встановити відповідний морфологічний і функціональний стан організму;
- рівень розвитку рухових якостей залежить від індивідуальних здібностей людини;
- рухові якості не існують самі по-собі, а проявляються в тих чи інших рухових навичках та вміннях.

Важливим прогностичним показником стану здоров'я окремої людини і колективу в цілому є оцінка фізичного розвитку, що дозволяє виділити групи, що знаходяться в стані ризику, а це в свою чергу відіграє важливу роль для діагностики і профілактики різних захворювань. Вона може використовуватись для вибору профілактичних і лікувально-оздоровчих заходів, для контролю за виконанням програм, спрямованих на покращення здоров'я.

Велика кількість авторів вважають, що оцінювати фізичний розвиток слід тільки за антропометричними показниками [9].

Сучасні підходи до оцінки фізичного розвитку за середньостатистичними величинами антропометричних показників (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки) мають суттєві недоліки. По-перше, використання стандартів фізичного розвитку, сформованих на базі середніх величин, отриманих в результаті навіть масових досліджень при умові значного числа людей з надлишковою масою тіла є недостатньо інформативними. По-друге, не враховують ступінь розвитку складових компонентів маси тіла.

Отже, помилковою можна вважати характеристику фізичного розвитку тільки за лінійними або ваговими показниками. Його адекватна оцінка вимагає врахування результатів тестування фізичної працездатності, яка визначає максимальні аеробні здібності організму.

Тому для оцінки фізичного розвитку слід йти шляхом створення оціночних систем, сформованих на комплексі клініко-фізіологічних показників (батареї тестів), які мають задовільні кореляційні зв'язки з максимальною аеробною працездатністю. Такі системи здатні дати достовірну інформацію про ступінь досконалості процесів розвитку і «рівня» здоров'я індивіда, на відміну від загальноприйнятого методу. Крім того, подібний підхід дасть можливість визначити той рівень фізичної працездатності, який свідчить про безумовну здатність організму адаптуватися до даних умов існування і реалізувати програму розвитку [10].

Висновки. Практика фізичного виховання та багаточисельні дослідження дають підставу стверджувати, що фізичний стан студентів суттєво залежить від ефективності процесу фізичного виховання. В наукових дослідженнях розкривається цілий ряд технологічних і соціальних факторів, що не сприяють ефективному управлінню процесом фізичного виховання у вищих закладах освіти. Вітчизняні методичні рекомендації орієнтують процес фізичного виховання на оволодіння та вдосконалення техніки виконання вправ, розвиток рухових якостей, на виконання контрольних нормативів.

Список використаної літератури

1. Апанасенко Г.Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Мол. Гвардия, 1978. – 191 с.
3. Капица П.Л. Эксперимент, теория, практика // Статьи, выступления. 3-е издание, дополненное. – М.: Наука, 1981. – 495 с.
4. Навчання здоровому способу життя на засадах розвитку навичок через систему освіти: оцінка ситуації / О. М. Балакірева (кер. авт. кол.), Л. С. Ващенко, О. Т. Сакович та ін. – К.: Державний ін-т проблем сім'ї та молоді, 2004. – 108 с.
5. Эдвард Хоули Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Хоули, Б. Дон Френке / «Планета фитнес» – Олімпійська література, К: 2004. – 375 с.
6. Опришко Н.О. Порівняльний аналіз рівня соматичного здоров'я жінок в залежності від віку та рівня рухової активності / Наталія Опришко // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту / за заг. ред. Є. Приступи] / М-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Нац. олімп. комітет України [та ін.]. – Львів, – 2008. – Вип. 12, Т. 4. – с. 154-158.
7. Мороз О.О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу: дис. ... канд. наук фіз.виховання і спорту: 24.00.02/ Мороз Олена Олександрівна. – К., 2010. – 234 с.
8. Костюнина Л.И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Л. И. Костюнина; Ульяновский гос. пед. ун-т. им. И. Н. Ульянова. – Ульяновск, 2006. – 22 с.
9. Бренч С.В. Фитнес–аэробика как новый вид спортивной деятельности / С. В. Бренч // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 5. – С. 77 – 79.
10. Егорова Н.В. Влияние занятий фитнесом на психофизическое состояние девочек / Н. В. Егорова, Е. Ю. Андріянова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2011. – № 5. – С. 40–42.

Томенко О. А., Лиман О. В.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ОКРЕМИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСУ СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК АНАЛІЗАТОРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей відбулися зміни. Так, дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку координаційних здібностей ($p < 0,001$). Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного

виховання і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

Постановка проблеми. Фахівці з фізичного виховання вважають, що формування і вдосконалення рухових навичок неможливе без участі сенсорних систем [1; 2; 3; 4; 6]. Враховуючи вказане вище, актуальним є вивчення особливостей функціонального стану сенсорних систем учнів молодших класів.

У роботах науковців [3] зазначено, що вдосконалення всіх відділів рухового аналізатора особливо інтенсивно відбувається з 3 до 7–8 років. У цей період швидко наростає чутливість пропріорецепції, відбувається дозрівання підкіркових відділів рухового аналізатора і його кіркових зон. В 6-7 років, на думку авторів, об'єм підкіркового відділу складає вже 94-98% від його величини у дорослого, а об'єм кіркових зон 74 – 84%. Дані іншого характеру надані в роботах [6], де відзначено, що формування всіх відділів рухового аналізатора активно відбувається в 7–12 років.

Питання про комплексний вплив зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість молодших школярів вивченні недостатньо, тому вважаємо за необхідне досліджувати цю проблему шляхом експериментального включення до місту уроків фізичної культури для молодших школярів спеціально підібраних вправ з метою поліпшення функціонального стану сенсорних систем.

Цілі дослідження:

- проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо особливостей функціонального стану сенсорних систем молодших школярів;
- визначити вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів.

Методи дослідження. Фізична підготовленість школярів 9 років визначалася за показниками розвитку координаційних здібностей. Використовувалися тести, пропонувані в «Державних тестах і нормативах оцінки фізичної підготовленості населення України»; шкільною програмою «Основи здоров'я і фізична культура 1–11 класи», а також застосовувалися додаткові тести, запропоновані Л.П. Сергієнко.

Результати дослідження та їх обговорення. У дітей 1-4 класів відбувається поступове вдосконалення м'язів та моторики. Разом із зростанням м'язової маси значно покращується координація рухів. У цей час інтенсивно треновані психомоторні функції пов'язані зі швидкістю та точністю. М'язова ефективність у хлопчиків 7-10 років вища, ніж у дівчаток того ж віку [5].

Структура процесу навчання фізичним вправам дітей 1-4 класів загальнонавчана, але вимагає врахування відповідних вікових особливостей методичних прийомів та методів навчання [6].

Найефективнішим методом навчання є демонстрація, оскільки в цьому віці переважає механічне запам'ятовування. Діти частіше запам'ятовують показані вправи, ніж щойно описані [6]. Дисплей повинен бути точним, чітким, без помилок і багаторазовим. Показувати потрібно в різних ракурсах і в повільному темпі. Не допускайте тривалих пауз між шоу та виставою, інакше увагу дітей привернуть сторонні предмети. Викладач повинен не тільки демонструвати, але й включати до демонстрації в процесі навчання дітей, які добре сприймаються вправою. Це дає іншим дітям впевненість у доступності рухів, активізує їх діяльність та прискорює процес оволодіння руховими діями [2].

Ефективно використовуються в класі наочні посібники: таблиці, малюнки, схеми, стрічки з плівки тощо, які повинні бути привабливими, яскравими, барвистими, цікавими та доступними для молодших учнів. Ви повинні чітко визначити необхідні частини та елементи. Крім того, доцільно використовувати візуальні сигнали, які

спрямовують, контролюють або обмежують рухи дітей. Ви любите робити вправи, орієнтовані на результат (стрибки, повзання, метання, удари тощо) [7].

На всіх етапах навчання демонстрація повинна супроводжуватися усним поясненням. Мова та ясність тісно пов'язані між собою. Вивчаючи вправу, ви не тільки повинні її показати, але й сказати: за яким принципом вона складена, чому обраний той чи інший порядок і т. Д. Безглузде запам'ятовування в цьому віці неефективне. Якщо матеріал має зміст, він запам'ятовується і відтворюється набагато краще [6].

Деякі автори [7] припускають, що пояснення та розповідь є найважливішими словесними методами навчання молодих студентів. Пояснення повинно бути стислим, доступним і зрозумілим для дітей. Історія не повинна перевищувати 7-10 хвилин і повинна бути яскравою у презентації, можливо, із казковим сюжетом.

Команди та вказівки також широко поширені в початковій школі, особливо в 1-й та 2-й чвертях першого класу, коли школярі ще не навчилися виконувати команди [8].

Методика практичних вправ також має свої особливості у навчанні рухових дій маленьких дітей. Деякі автори [5] дотримуються думки, що цілісному методу слід надавати перевагу в навчанні, оскільки поділ вправи на елементи зменшує інтерес до виконання. Думки розходяться [7], автор припускає, що доцільно використовувати навчання руху частинами.

Для успішного навчання дітей 1-4 класів необхідно використовувати широкий спектр вправ, варіювати вправи, змінювати умови виконання, вихідні положення, напрямки руху тощо [7]. Рухи повинні бути емоційними та простими за руховою структурою. Короткочасні навантаження повинні чергуватися з достатнім відпочинком, що змінює спосіб роботи окремих груп м'язів [3].

Одним з найпоширеніших методів навчання дітей 1-4 класів є метод гри з елементами спортивних та рухливих ігор, оскільки стабільність уваги у дітей найбільша під час гри [8]. У роботах [7, 8] вказується, що молодші школярі готові набути специфічних навичок та вмінь на ігрових уроках. Оскільки гра розкриває не тільки людину, а й її відношення до дійсності. Рухові ігри можна використовувати під час шкільних перерв, спортивних канікул, груп продовженого дня тощо. Навчаючись рухатися, можна також використовувати метод змагання, який сприяє емоційному піднесенню та викликає інтерес, але повинен бути орієнтованим на дії, не визначаючи конкретно переможця. Цей метод слід застосовувати нечасто і з обережністю, оскільки змагання впливають на психічний стан дітей цього віку [6]. У ігровій та змагальній діяльності можна вивчати, повторювати або фіксувати прийоми руху з метою розвитку рухових навичок.

Базовим показником ми вважаємо рівень розвитку координаційних здібностей школярів молодших класів. При вивченні цих показників залежно від статі слід відмітити, що і в експериментальній і в контрольній групах хлопчики показали результати кращі, ніж дівчатка.

Порівняння результатів досліджень з вимогами державних тестів, свідчить про те, що у досліджуваних результати наближаються до оцінки 4 бали.

Досліджуючи дані, одержані після використання спеціально спрямованих вправ, що позитивно впливають на показники функціонального стану сенсорних систем (табл. 1, табл. 2), виявлено, що у школярів експериментальної групи, як у хлопчиків, так і у дівчаток, показники рівня розвитку координаційних здібностей значно покращали і ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,001$).

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів експериментальної і контрольної груп до експерименту (човниковий біг) (с)

Групи	Показники $\bar{X} \pm m$	
	Хл.	Дівч.
Експериментальна	12,1±0,1	12,68±0,09
Контрольна	12,06±0,16	12,59±0,12
T	0,23	0,62
P	>0,05	>0,05

Таблиця 2

Показники рівня розвитку координаційних здібностей школярів експериментальної і контрольної груп після експерименту (човниковий біг) (с)

Групи	Показники $\bar{X} \pm m$	
	Хл.	Дівч.
Експериментальна	11,09±0,11	11,79±0,13
Контрольна	11,63±0,15	12,36±0,18
T	2,89	2,55
P	<0,01	<0,01

Так, приріст результатів в човниковому бігу у хлопчиків 8,3%, у дівчаток – 7%.

Порівняння результатів човникового бігу у школярів експериментальної групи з державними тестами показало, що у досліджуваних школярів зафіксовано підвищення результатів з 4-х до 5 балів.

Аналогічне порівняння, проведене в контрольній групі, указує на те, що зміни відбулися тільки у хлопчиків, де результати стали відповідати 4-м балам.

Таким чином, після використання комплексу спеціальних вправ, спрямованого на підвищення рівня функціонального стану досліджуваних аналізаторів, показники рівня розвитку координаційних здібностей значно покращали, як у хлопчиків, так і у дівчаток експериментальної групи.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дає підставу стверджувати, що не дивлячись на наявність певного числа робіт, що свідчать про те, що рівень фізичної підготовленості дітей залежить від функціонального стану окремих сенсорних систем, на функції яких можна впливати фізичними вправами, не дослідженою залишається проблема комплексного впливу зорового, слухового, вестибулярного і тактильного аналізаторів на фізичну підготовленість молодших школярів.

Аналіз результатів повторних досліджень, одержаних після використання комплексу спеціальних вправ виявив, що в показниках рівня розвитку рухових якостей також відбулися зміни. Так, дослідження рівня фізичної підготовленості після використання комплексу спеціальних вправ свідчить про достовірне поліпшення у школярів експериментальної групи рівня розвитку координаційних здібностей ($p < 0,001$).

Проведені дослідження свідчать про позитивний вплив запропонованих нами комплексів спеціально спрямованих вправ на функціональний стан сенсорних систем і, як наслідок, на рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів, що дозволяє рекомендувати вчителям фізичної культури, вчителям початкових класів, тренерам з видів спорту, а також батькам доповнювати зміст процесу фізичного виховання, спорту і самостійну рухову діяльність школярів, розробленою системою спеціально спрямованих вправ.

Список використаної літератури

1. Борейко М.М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7– 8 років засобами легкої атлетики: Автореф. дис.... канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02. – / Львівський державний інститут фізичної культури. Львів, 2002. 22 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
3. Назаренко Л.Д. Место и значение точности как двигательльно-координационного качества. Физическая культура. 2001. № 2. С. 4–9.
4. Ровний А.С. Стан точних рухів у волейболістів в залежності від функціонального рівня аналізаторів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2000. № 3. С. 24–30.
5. Тарасюк В.С., Титаренко Г.Г., Паламар І.В., Титаренко Н.В. Ріст і розвиток людини. К.: Здоров'я, 2002. 270 с.
6. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. Т.2. С. 79–93.
7. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал. Харків: Вид. "ОВС", 2003. № 2. С. 18–20.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання учнів. Тернопіль: навчальна книга - Богдан, 2003. Ч.1. 272 с.

Томенко О. А.¹, Матросов С. О.¹, Tadeusz Pokusa²

ДІАГНОСТИКА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка¹
Вища школа управління і адміністрації в Ополе (Польща)²

Виявлено мотивацію студентів до занять фізичною культурою та види спорту, якими вони хотіли б займатися у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Провідними цілями занять фізичною культурою і спортом для студентів є: бажання підвищити фізичну підготовленість - близько 45,5%; необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру - близько 48%; отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» - понад 33% студентів. Для студентів найбільше значення має фізична культура, як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.

Постановка проблеми. На думку Т.Ю.Круцевич: «...є необхідність надавати учням можливість вільного самовизначення та вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм навчання відповідно до їх уподобань, потреб та мотивів» [1]. Водночас, за свідченням деяких вчених не завжди враховуються ціннісні орієнтації, потреби та інтереси, що складають особистісну сферу студентів. Тому фізичне виховання стає механічною діяльністю у їх свідомості, основна мета якої - відповідати стандартам та нормативам.

Прийнято розрізняти кілька основних моделей організації фізичного виховання, одна з яких орієнтована на проведення секційних занять (спортивно орієнтована), оскільки вона може бути реально забезпечена ресурсами та персоналом навчальних закладів. Як основні передумови розробки моделей фізичного виховання вчені [2-7] бачать задоволення мотиваційними пріоритетами учнів, забезпечення оптимального характеру їх фізичної активності, матеріально-технічні можливості навчальних закладів. Але в сучасних умовах для реалізації секційної (спортивно-орієнтованої) моделі поєднання врахування результатуючих показників для формування фізичної культури людини з найбільш точним підбором видів спорту для організації секцій

відповідно до побажань учнів має особливе значення. Тому постає проблема вдосконалення секційної моделі організації фізичного виховання учнів із вибором найпопулярніших видів спорту серед студентів, які визначили актуальність опитування.

Цілі дослідження: виявити мотивацію студентів до занять фізичною культурою та визначити види спорту, якими вони хотіли б займатися у процесі спортивно-орієнтованого фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, анкетне опитування.

Результати дослідження та обговорення. Для досягнення цілей статті було проведено опитування студентів. В опитуванні взяли участь студенти з першого до четвертого курсу навчання.

Формування фізичної культури студента проявляється не тільки у показниках динаміки фізичної, функціональної підготовленості та рівня здоров'я, а й у його ставленні до цінностей фізичної культури. У студентські роки проявляється той рівень фізичної культури особистості, що був сформований у попередні роки. Однак очевидно, що у процесі навчання передбачається подальше підвищення рівня фізичної культури особистості.

У анкету було включено 20 питань, що відображають ставлення студентів до фізичного виховання, до цінностей фізичної культури, рівень фізкультурно-спортивної активності студентів, коло їх фізкультурно-спортивних інтересів, потреб, мотивів у цій сфері діяльності. Запропоновані варіанти відповіді на питання анкети будувалися за принципом симетрії: менш оптимістична оцінка, індиферентна, негативна і різко негативне ставлення (кожне питання до трьох і більше варіантів відповідей).

В анкетуванні взяли участь 655 студентів бакалаврату закладів вищої освіти Сумської області.

У таблиці 1 представлено кількісну характеристику студентів, які взяли участь в анкетуванні.

Таблиця 1

**Кількісна характеристика студентів, які брали участь в анкетному опитуванні
(n = 655)**

Курс	Загальна кількість	
	Ч	Ж
1	95	100
2	69	94
3	79	85
4	51	62
1–4	294	361

Важлива роль відводилася оцінці значущості впливу різноманітних об'єктивних та суб'єктивних факторів на рівень фізкультурно-спортивної діяльності та активності студентів. Значний інтерес представляв характер оцінки цінностей фізичної культури, залежно від курсу навчання. Наведені чисельні значення результатів анкетування студентів, залежно від курсу навчання, наведено нижче в таблицях.

Перше питання анкети стосувалося ставлення респондентів до фізичної культури. Студенти могли дати на це питання від однієї до трьох варіантів відповіді. Результати відповідей представлені у таблиці 2.

Фізичну культуру як приємне проведення часу, сприймають близько 49% всіх студентів. Фізичну культуру як цікаву справу відзначають в середньому 9,7% студентів, причому на старших курсах цей відсоток дещо вищий. Фізичну культуру як своєрідну школу виховання характеру розглядають близько 1/5 всіх студентів.

Близько 21% студентів вважають заняття фізичною культурою наполегливою працею. Підводячи підсумки результатів анкетування по першому питанню, можна зробити висновок, що для студентів найбільше значення має фізична культура як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.

Таблиця 2

Асоціації студентів щодо фізичної культури, % (n=655)

Курс	приємне проведення часу	наполеглива праця	цікава справа	сенс мого життя	школа виховання характеру
1	50,15	21,61	6,75	1,55	19,94
2	47,74	23,15	9,60	2,90	16,61
3	47,15	20,47	11,83	2,18	18,37
4	48,74	18,72	12,55	2,20	17,78
1-4	48,59	21,17	9,74	2,15	18,35

Наступне питання – про мотиви займатися фізичною культурою і спортом (вибір трьох причин з восьми). Результати відповідей розподілилися в наступному співвідношенні:

- бажання підвищити фізичну підготовленість - близько 45,5%;
- необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру - близько 48%;
- отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» - понад 33% студентів;
- можливість зняти втому, підвищити працездатність - близько 19% студентів;
- досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу - менше 10% студентів.

Близько 5% студентів не замислювалися про причини, що спонукають займатися фізичною культурою.

Таблиця 3

Мотиви занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)

Курс	Бажання підвищити фізичну підготовленість	Необхідність оптимізувати вагу, покращити фігуру	Підвищити працездатність
1	48,11	49,01	18,18
2	44,61	48,87	19,40
3	45,69	49,83	19,51
4	41,89	44,59	18,40
1-4	45,50	48,33	18,83

Курс	Отримати залік з «Фізичного виховання»	Раціонально використовувати вільний час	Домогтися спортивних успіхів	Виховати волю, характер	Не знаю
1	33,17	7,32	7,98	17,40	4,32
2	35,27	7,33	6,12	13,61	5,15
3		4,73	5,15	10,47	5,49
4		5,30	2,91	10,60	5,93
1-4		6,33	5,90	13,55	5,10

Рівень сформованості фізичної культури особистості проявляється в характері виконання завдання викладача на заняттях. У зв'язку з цим в анкетуванні було поставлено питання «Як ви вважаєте за краще виконувати на заняттях завдання викладача?» Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Результати розподілу відповідей студентів на питання про виконання на заняттях завдання викладача, % (n=655)

Курс	Краще за інших	Як вимагає викладач	Не гірше за інших	За самопочуттям	Нарівні з іншими
I	11,74	23,42	22,53	25,45	16,87
II	8,50	21,62	19,22	32,84	17,82
III	10,23	20,39	16,61	36,16	16,61
IV	10,10	16,33	18,15	35,23	20,19
I-IV	10,29	20,95	19,51	31,60	17,65

Результати анкетування показали, що близько 32% студентів вважають за краще на заняттях фізичним вихованням виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

Рівень сформованості фізичної культури студентів, очевидно, проявляється в оцінці ступеня складності для них занять фізичною культурою і спортом. Розглянемо результати розподілу відповідей студентів на питання: «Наскільки складними Ви вважаєте для себе заняття фізичною культурою і спортом?»

Результати анкетування показують, що близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів - швидше за складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю як прості (табл. 5).

Таблиця 5

Результати розподілу відповідей студентів на питання про складність занять фізичною культурою та спортом, % (n=655)

Курс	Дуже складними	Швидше складними	Швидше простими	Цілком простими
I	4,43	31,64	54,78	9,15
II	3,40	31,15	52,72	12,73
III	3,26	24,85	61,26	10,63
IV	2,49	25,65	62,72	9,14
I-IV	3,54	28,77	57,36	10,34

Рівень сформованості фізичної культури людини можна оцінити по рівню фізичної підготовленості, і зокрема, за суб'єктивною оцінкою інтенсивності фізичних навантажень. Результати анкетування представлені в таблиці 6.

Таблиця 6

Результати розподілу відповідей студентів на питання про інтенсивність фізичних навантажень, % (n=655)

Курс	Легко	Скоріше легко	Важко	Не переношу
I	10,98	56,30	31,15	1,56
II	10,69	53,36	32,47	3,48
III	8,28	57,35	32,26	2,11
IV	9,89	58,06	29,97	2,08
I-IV	10,07	56,16	31,51	2,26

Особливий інтерес представляє характер відновлення організму студентів після виконання високоінтенсивної фізичного навантаження. Результати анкетування з цього питання представлені в таблиці 7.

Як видно з представлених даних, близько 50% студентів на питання про відновлення після інтенсивних фізичних навантажень не змогли дати точну відповідь. Повільно відновлюються після інтенсивного фізичного навантаження близько 9% студентів, причому від одного до 14% студентів вважають, що вони відновлюються дуже повільно. Слід зазначити, що в цілому більшість студентів (понад 60%) відзначають різний характер відновлення організму після інтенсивного фізичного навантаження.

Таблиця 7

Результати розподілу відповідей студентів на питання щодо відновлення після інтенсивних фізичних навантажень, % (n=655)

Курс	Дуже швидко	Достатньо швидко	По-різному	Повільно	Дуже повільно
I	6,76	28,23	56,58	7,42	1,02
II	6,93	27,24	53,34	8,62	3,87
III	7,09	32,18	52,28	7,01	1,44
IV	7,72	34,66	51,36	6,16	0,10
I-IV	7,06	30,13	53,79	7,38	1,64

Висновки. 1. Результати відповідей студентів про мотиви займатися фізичною культурою і спортом розподілилися в наступному співвідношенні: бажання підвищити фізичну підготовленість - близько 45,5%; необхідність оптимізувати вагу, поліпшити фігуру - близько 48%; отримати залік з дисципліни «Фізичне виховання» - понад 33% студентів; можливість зняти втому, підвищити працездатність - близько 19% студентів; досягнення спортивних успіхів, раціональне використання вільного часу - менше 10% студентів.

2. Близько 5% студентів вважають заняття фізичною культурою і спортом дуже складними, близько 30% студентів - швидше за все складними, ніж простими, а понад 60% студентів розглядають заняття фізкультурою за складністю, як прості.

3. Для студентів найбільше значення має фізична культура, як форма приємного проведення часу, гра, розвага. Принципових відмінностей у відповідях студентів в залежності від курсу навчання не спостерігається.

4. Близько 32% студентів вважають за краще на заняттях з фізичного виховання виконувати завдання викладача по самопочуттю. Близько 18-20% студентів виконують завдання так, як вимагає викладач, не гірше за інших і нарівні з іншими. Близько 10% студентів намагаються виконувати завдання викладача краще за інших.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 3-4. 103-107.

2. Ольховий О. М. Стан функціонування системи фізичного виховання закладів вищої освіти. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Наук.-теорет. журнал. К., 2014. № 2. 79-83.

3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів / відп. ред. Г. К. Булахова. Суми: УАБС НБУ, 2008. С. 70-74.

4. Приходько В.В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні. В.В. Приходько. Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. 74–85.

5. Салатенко, І. (2012). Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей. Молода спортивна наука України, 18(2), 138–144.

6. Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2009. №3. 146-149.

7. Prusik Krzysztof, Prusik Katarzyna, Kozina Zh.L., Iermakov S.S. Features of physical development, physical preparedness and functional state of boys and girls - students of Polish higher educational establishments. *Physical Education of Students*, 2013, vol.1, pp. 54-61.

Харченко С. М., Самохвалова І. Ю., Коломієць А. Я.

ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФІЗИЧНУ ТА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Сумський національний аграрний університет

Стаття присвячена проблемі впливу щоденної напруженої розумової праці студентів аграрного університету на їх фізичне та психічне здоров'я. Доведено, що ефективними факторами, що сприяють зменшенню процесів стомлення та збільшенню розумових здібностей студентів є використання секційних занять та малих форми активного відпочинку.

Постановка проблеми. Здоров'я студентської молоді є важливою передумова її всебічного та гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці та особистого добробуту [2].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до прискорення темпів старіння їх організму [5], збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою.

Аналіз наукових даних свідчить про те, що за останні роки обсяг навчального навантаження студентів в закладах вищої освіти зріс. Це зумовило викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль та спричинило захворювання різних систем організму [1].

Відомо, що розумова праця пов'язана зі значним навантаженням на вищі відділи центральної нервової системи і психічні функції організму людини. Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, як наслідок розумову працездатність [6].

Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення судин задньої поверхні стегна у положенні сидючи, знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи тим самим його діяльність. З'являється відчуття втоми, яке викликане напруженою розумовою працею і тривалим перебуванням в одноманітній робочій позі, як попередження проблем, які виникають в організмі [6].

Для їх усунення потрібен відпочинок. Тому чергування періодів роботи та відпочинку – необхідна умова підвищення продуктивності праці. Найбільший ефект відновлення працездатності відбувається під час активного відпочинку. Активізувати його можна за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ [5;6].

Механізм взаємозв'язку фізичної та розумової працездатності розкриваються у дослідженнях багатьох авторів. При цьому Ю. П. Ядвіга, Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров зазначають, що чим інтенсивніша рухова активність у межах допустимого оптимуму, тим більше виражені основні фактори, що збільшують енергетичні ресурси, функціональні спроможності, продуктивність інтелектуальної діяльності та тривалість життя [7].

Ю. І.Евсєєв наголошує на тому, що розумова та фізична праця пов'язані між собою та впливають один на одного, але мають суттєві відмінності у механізмах дії, наслідках, забезпеченні інтенсивності, тощо. Під час розумової роботи збільшується наповнення кров'ю судин мозку, відбувається звуження периферичних судин кінцівок, розширення судин внутрішніх органів, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м'язового навантаження [3].

Клименко Г., Ільїн В., Пастухова В.,Філіппов М. визначають, що одним з ефективних засобів активізації розумової діяльності можуть бути вірно побудовані заняття з фізичного виховання, які сприяють зниженню розумової втоми, позитивно впливають на процеси переробки зорової та цифрової інформації [4].

Аналіз літературних джерел показав, що висвітлення питань, використання дозованих фізичних навантажень під час навчального дня та у поза навчальній час студентів і їх вплив на фізичну та розумову працездатність недостатнє і вимагає проведення додаткових науково – педагогічних досліджень.

Мета дослідження: виявити вплив малих форми активного відпочинку (фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи) та секційних занять з фізичного виховання на фізичну та розумову працездатність студентів аграрного закладу вищої освіти.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з теми дослідження.
- 2.Визначити рівень фізичної працездатності студентів аграрного університету до та після проведення експерименту.
- 3 Проводився кореляційний аналіз між змінами показників розумової та фізичної працездатності для виявлення залежності між ними.

Методи дослідження: аналіз, узагальнення даних наукової літератури, педагогічні методи (педагогічне тестування, експеримент) та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Експеримент було реалізовано у Сумському національному аграрному університеті. Для дослідження обрано 68 студентів, які були розподілені на групи: контрольна група (КГ) – 34 особи, експериментальна група (ЕГ) – 32 особи.

До контрольної групи увійшли студенти основної групи, які відвідували заняття з фізичного виховання, що проходили за традиційною програмою.

В основу занять студентів експериментальної групи було покладено:

- виконання фізкультурної хвилинки та фізкультурної мікропаузи між парами та парами теоретичних дисциплін і лабораторних занять;
- використання фізкультурної паузи та фізкультурної хвилинки під час самостійної роботи з підготовки до навчальних занять наступного дня (сесії) у гуртожитку;
- відвідування спортивних секцій (волейболу, міні футболу, настільного тенісу, оздоровчого фітнесу, вільної боротьби);
- участь у фізкультурно – оздоровчих та спортивно – масових заходах факультету та університету.

У сформованих групах на початку і в кінці експерименту студенти виконували тест РWC170 і заповнювали коректурні таблиці «Кільця Ландольта» [4;7]. за методикою М. Б. Зикова. Дана методика, на думку М. В. Макаренко (2006), Т.Ю.Круцевич (2011) дозволяє вивчити об'єм, концентрацію, стійкість та переключення уваги. Ці параметри значною мірою впливають на розумову працездатність студентів. Використання такої методики характеризує швидкість та кількість переробленої зорової інформації. Обстежуваним пропонувалося, переглянути таблицю зліва направо, закреслювати як можна скоріше та точніше

кільця із відповідним положенням розриву. Об'єм уваги оцінювали за кількістю переглянутих букв, концентрація – зроблених помилок. Бланк включав 10 рядків по 10 кілець з прорізом, спрямованої на різні напрямки, які були розташовані в довільному порядку. Місце розриву при інструктажі студентів визначалося як цифра, яка відповідає положенню стрілки годинника в ділянці кільця. Всього було вісім варіантів різної орієнтації прорізів, кількість яких серед ста варіантів було однаковим.

Для визначення залежності між змінами показників розумової та фізичної працездатності ми провели кореляційний аналіз. Одержані дані опрацьовувались адекватними методами математичної статистики. На початку дослідження респонденти підписали інформовану згоду на участь у експерименті і можливість будь – якої миті відмовитися від нього без пояснення причин, дані експерименту захищені й анонімні. Крім цього, виконували положення Гельсінської декларації Всесвітньої асоціації медичних працівників (WMA- 2013) про етичні засади медичних досліджень за участі людей.

За результатами дослідження встановлено, що у студентів експериментальної групи, в порівнянні з контрольною групою, спостерігаються кращі показники за тестом PWC¹⁷⁰ (табл.1).

Таблиця 1

Рівень фізичної працездатності студентів аграрного університету до та після проведення експерименту (тест PWC¹⁷⁰)

Група	Оцінка		$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$		P
	до експер.	після експер.	до експер.	після експер.	
Контрольна група	середня	середня	609,1±60,0	625,3±52,8	<0,05
Експериментальна група	середня	вища за середню	607,9±59,4	810±62,4	

Статистичний аналіз порівняльних результатів студентів контрольної та експериментальної групи до та після експерименту виявив достовірні відмінності у показниках фізичної працездатності ($p < 0,05$).

Як показують отримані результати на початку експерименту, студенти обох груп мали показники фізичної працездатності на середньому рівні. Після проведення експерименту, показники фізичної працездатності у студентів контрольної групи майже не змінилися і залишилися на середньому рівні. Показники тесту PWC¹⁷⁰ студентів експериментальної групи зросли на 33,24% і відповідають рівню вище за середній.

Після виконання тесту PWC170 студенти заповнювали коректурні таблиці «Кільця Ландольта». Для виявлення залежності між показниками розумової та фізичної працездатності ми проводили кореляційний аналіз в результаті якого, можна зазначити, що на початку експерименту фізична працездатність експериментальної та контрольної групи була пов'язана з часом рішення тестового завдання. Тобто числові операції здійснювалися швидше при вищому рівні PWC170 в обох групах.

На кінець навчального року відбулися істотні зміни взаємозв'язків фізичної та розумової працездатності в експериментальній групі (табл. 2). Так, було виявлено дуже тісний взаємозв'язок PWC170 зі швидкістю обробки інформації. При цьому зберігався високий зв'язок показників працездатності з відсотком вірних рішень; при більш високому рівні PWC170 зменшувався час виконання тесту «Кільця Ландольта».

Таблиця 2

Динаміка зміни коефіцієнту кореляції між фізичною і розумовою працездатністю студентів аграрного університету

Показники	Фізична працездатність (у відповідності з PWC170)			
	Контрольна група		Експериментальна група	
	До експерим.	Після експерим.	До експерим.	Після експерим.
Час рішення тесту	0,71±1,2	0,76±0,12	0,75±1,41	0,85±0,31
Час аналізу одного знаку	0,79±0,34	0,80±1,51	0,71±1,12	0,84±0,61
% вірних рішень	0,72±1,31	0,75± 0,15	0,73±1,02	0,78±0,22

Як показник розумової працездатності, у якому інтегрально відображаються концентрація і стійкість уваги, продуктивність операцій мислення ми розглядали і успішність студентів. Успішність контролювалася на початку педагогічного експерименту (оцінка зимової екзаменаційної сесії) і по закінченні навчального року (оцінки літньої екзаменаційної сесії). У всіх студентів аналізувалися оцінки отримані ними на екзаменах з теоретичних дисциплін (табл. 3).

Таблиця 3

Динаміка зміни показників успішності студентів аграрного університету

Групи	Зимова сесія			Літня сесія			P
	Відм.	Добре	Задов.	Відм.	Добре	Задов.	
КГ	4,41±0,32	35,49±0,12	60,1±0,41	6,24±1,23	30,56±0,1 6	63,2± 0,17	p> 0,05
ЕГ	4,87±0,24	31,57±0,19	63,56±0,37	7,31±1,02	50,4±0,13	42,29±0,19	

Результати проведених досліджень свідчать, що студенти експериментальної групи у порівнянні зі студентами контрольної групи значно краще здали літню сесію, ніж зимову. На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи в наслідок використання ними малих форм активного відпочинку між парами та на парах а також відвідування секційних занять з фізичного виховання.

Отримані результати дозволяють припустити, що цьому сприяло використання експериментальної методики із використанням малих форм активного відпочинку та відвідуванням секційних занять з фізичного виховання з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів.

Висновки. Таким чином, отримані дані вказують на те, що під впливом секційних занять з фізичного виховання та використанням малих форм активного відпочинку (фізкультурної хвилини та фізкультурної мікропаузи) між півпарами та парами теоретичних дисциплін і лабораторних занять, покращився зв'язок між фізичною і розумовою працездатністю, але що важливо, більш високим виявився взаємозв'язок між ними. Тобто, секційні заняття студентів сприяють підвищенню їх розумової працездатності, що має значення для ефективності вузівського навчання.

Список використаної літератури

1. Гакман А. В., Балацька Л. В., Григоришина Т. Б., Ніколайчук О. П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці). *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Кам'янець - Подільський, 2018. Випуск 11. С 53 – 61.

2. Головченко Г.Т., Бондаренко Т.В. Формирование личности специалиста средствами физического воспитания: учебное пособие. Харьков, ИВМО "ХК", 2001. С. 24- 29

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: Учеб. пособие для студентов вузов. – Ростов н /Д.: Феникс, 2002. 384 с.

4. Клименко Г., Ільїн В., Пастухова В., Філіппов М. Взаємозв'язок між фізичною і розумовою працездатністю у студенток під впливом занять шейпінгом. «Актуальні проблеми

фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти». Матеріали II Всеукраїнської електронної науково-практичної конференції з міжнародною участю. Київ, 23 травня 2019 р. С. 66 - 69

5. Присяжнюк С. І. Гордєєва С. В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Методичні рекомендації. К.:Видавничий центр НАУ, 2004. 27с.

6. Филиппов М. М. Психофизиология функциональных состояний: учеб. пособие. Киев: МАУП, 2012. 240 с.

7. Ядвіга Ю.П., Коробейников Г.В., Петров Г.С., Коваль С.Б., Дудник О.К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків: Вид – во ХПІ, 2009. № 12. С. 202 – 204.

Хвалебо Г. В., Матюшкина Д. А., Ритчер Т. С.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ ИГР

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В статье рассматривается проблема воспитания ловкости у младших школьников. Основным средством воспитания ловкости были подвижные игры, классифицированные на три группы.

Постановка проблемы. В современном обществе одной из остро стоящих проблем, является проблема воспитания всесторонне развитой и социально активной личности. Физическая культура рассматривается как одно из основных средств в этой проблеме.

В подготовке детей к жизни, выборе профессиональной и спортивной деятельности большое значение имеет воспитание психофизических качеств, таких как: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Психофизическое качество ловкость, специалистами в области физической культуры и спорта, рассматривается как вид сложнокоординированной деятельности.

Ловкость позволяет точно, ритмично и согласованно выполнять отдельные движения, ориентироваться в пространстве, формировать чувство равновесия, умение согласовывать свои действия в различных ситуациях. Основа ловкости, это подвижность двигательного навыка, автоматизация которого дает возможность осваивать новые более сложные движения.

Создать у обучающихся осознанное представление о структуре движения, его пространственно-временных характеристиках, знать технику его выполнения – основа для воспитания ловкости. Создание различных условий для полученного навыка способствует отработке сенсорных коррекций и улучшению тренированности выполняющих движение мышц. Подвижные игры, которые отвечают необходимым требованиям и организованы с учётом возрастных и индивидуальных особенностей детей создают необходимые условия [5, 6].

Цель исследования – выявить наиболее эффективные подвижные игры, направленные на повышение уровня развития психофизического качества ловкость учащихся младшего школьного возраста.

Результаты исследования и их обсуждение. Двигательная деятельность человека чрезвычайно разнообразна, поэтому процесс физического воспитания направлен на формирование у ребенка рациональных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и сознательного его использования в

повседневной жизни [1, 4]. Именно ловкость, по мнению специалистов в области физического воспитания: Н. А. Бернштейна, В. М. Зациорского и др., обеспечивает достижение успеха в таких видах деятельности, где необходимо быстро осмысливать и регулировать свои действия, координационно приспособляться к быстрому решению непредвиденных двигательных задач [1, 2, 3].

Координационные способности проявляются в управлении и регулировке двигательных действий через любое из названных свойств, а ловкость только через свойство находчивости в совокупности (системе) с другими свойствами. Поэтому ловкость, не следует рассматривать как физическое качество (способность), это комплексное психомоторное (двигательное) качество, совокупность координационных способностей.

Давая характеристику данному психофизическому качеству, стоит отметить, что первая характеристика ловкости – правильность решения – подразумевает выполнение такого движения, которое действительно должно привести к требуемой цели.

Вторая характеристика ловкости – быстрота. При этом выделяют быстроту в поведении, которая характеризует движения и быстроту результата. Быстрота, которая проявляет себя в ловкости, имеет свои качественные стороны. Есть быстрота находчивости, состоящая в мгновенном принятии решения. Быстрота решимости, позволяющая без колебаний выбрать один определённый план действий и следовать ему.

Рассматривая третью характеристику данного качества – проблему рациональности движений, автор говорит о том, что провести границу между свойством правильности движений и свойством их рациональности очень легко. Рациональность относится к самим движениям, а правильность к их результату [1].

Рассматривая экономичность движений, автор говорит, что из двух движений более ловким будет то, которое достигнет цели с меньшей затратой сил. Такая экономичность вырабатывается в последних фазах шлифовки двигательного навыка.

Четвёртая характеристика ловкости – находчивость, также имеет две стороны: пассивную и активную. Пассивную сторону характеризуют устойчивость и стабильность, то есть способность противостоять внешним изменениям, не зависящим от нас. Там, где исполнитель движения не только приспособляется к изменениям окружающей обстановки, но и сам вносит изменения в ход своих движений, в успешный поиск наилучших результатов, на первый план выступает активная деятельная сторона находчивости, по-другому, инициативность движений [1].

Предпосылки воспитания ловкости у учащихся младшего школьного возраста обусловлены психофизиологической природой данного качества. Анализ научной литературы свидетельствует о том, что, несмотря на различие подходов к вопросу воспитания ловкости все авторы рассматривают его как составную часть более общей проблемы – проблемы управления движениями.

Обогащение движений человека идет по нескольким направлениям: прежде всего по их силе, скорости, точности и выносливости, но это обогащение – количественное. Важнее другие две стороны движений, которые все более совершенствуются:

– во-первых, те двигательные задачи, которые приходится решать, становятся все сложнее и при этом все разнообразнее;

– во-вторых, все больше возрастает число непредвиденных, не шаблонных задач, которые приходится решать тут же, «на ходу...». Здесь как раз имеет место наибольший спрос на ловкость [1].

Игра принципиально отличается от физических упражнений, так как физическое упражнение, это двигательное действие, а подвижная игра – деятельность, а не совокупность двигательных действий, по существу, форма поведения [5, 6].

Для решения поставленных задач было организовано исследование, которое проводилось на базе МБОУ Курно-Липоской СОШ, Тарасовского района, Ростовской области.

Контрольные испытания проводились для определения и оценки уровня развития ловкости у учащихся школьного образовательного учреждения. На начальном этапе и в конце педагогического эксперимента были проведены контрольные тестирования детей младшего школьного возраста, включающие: челночный бег 3 × 10 м с переноской предмета (обычные условия), челночный бег 3 × 10м, с переноской предмета (вероятностные условия), прыжок в длину с места без помощи рук. Выбор тестов осуществлялся с учетом возрастных особенностей детей.

В данном исследовании основным средством воспитания ловкости были подвижные игры, методика проведения которых апробировалась в работе с детьми экспериментальной группы, а также общеразвивающие упражнения и основные движения, которые использовались для развития ловкости у детей контрольной группы.

Так как подвижная игра не может быть средством первоначального разучивания движений, поэтому необходимо было организовать работу над каждым из компонентов ловкости, выделенных В. С. Фарфелем, изменив их последовательность.

Система работы по воспитанию ловкости у детей младшего школьного возраста в подвижных играх представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Система работы по воспитанию ловкости
у детей старшего дошкольного возраста**

Компоненты ловкости	Цель проводимой работы	Средства
Осознанность выполнения движений с использованием двигательного опыта	Формирование двигательных навыков	Общеразвивающие упражнения, основные движения
Быстрота усвоения нового	Перенос двигательных навыков в игровую и самостоятельную деятельность	Варианты выполнения упражнений
Координация движений	Адекватное решение двигательных задач	Упражнения с элементами соревнований
Быстрота реакции на сигнал	Приспособительная маневренность к изменениям окружающей обстановки	Подвижные игры

В работе по систематизации подвижных игр в группы на основе компонентов ловкости, выделив их основную направленность, учитывалась их специфика:

- наличие сигнала;
- мгновенная ответная реакция на него.

Были выделены три основные группы подвижных игр, оптимально способствующих воспитанию ловкости:

1. Игры с бегом, требующие в большей степени проявления быстроты реакции.

2. Игры, требующие проявления координации движений – неожиданные перестроения; выполнение подражательных, ритмических движений; упражнения на внимание.

3. Игры, в которых предъявляются самые высокие требования к проявлению ловкости: быстрой реакции и способности предугадывать намерения партнёра.

Так как проявление ловкости связано с осознанным выполнением движений, был проведен опрос детей контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента. Выявлялось, насколько дети понимают и могут объяснить, что такое «исходное положение», для чего необходимо принять «правильное исходное положение», а также объяснить последовательность выполнения движения и оценить правильность его выполнения.

В процессе обучения 79,5% детей экспериментальной группы научились устанавливать зависимость между ловким выполнением движения и быстротой реакции, правильным выполнением движения в целом и хорошей координацией. Все дети этой группы научились выделять причины неудачного выполнения упражнений – несоответствие пространственных, временных и силовых параметров движения и поставленной двигательной задачи. Абсолютно все дети смогли ответить, что правильное исходное положение помогает быстро и правильно выполнить упражнение.

Ответы позволили нам констатировать, что все респонденты экспериментальной группы усвоили схему собственного тела, относительно правильно определяли причины неправильного выполнения движения, 88% опрошенных могли подробно описать упражнение, 12% могли показать движение, сопровождая показ комментариями. В контрольной группе давали практически такие же ответы, как на констатирующем этапе эксперимента. Схему собственного тела смогли усвоить 48%, причины неправильного выполнения движения могли определить лишь 25% испытуемых, подробно описать упражнение смогли 2 человека (5%), 10 человек (22,7%) отказались выполнять подобное задание (таблица 2).

Таблица 2

Результаты проверки осознанности выполнения движений детьми экспериментальной и контрольной групп

Показатели осознанного выполнения упражнений	ЭГ		КГ	
	До %	После %	До %	После %
Объяснения выполнения последовательности упражнения без его показа	18	20	89	21
Замена объяснения выполнения последовательности упражнения показом с комментариями	30	31	11	33
Отказ от объяснения последовательности выполнения упражнения	52	49	-	46
Владение пространственной терминологией	35	32	96	32
Понимание роли исходного положения для правильного выполнения упражнения	20	19	100	21
Оценка правильности выполнения упражнения	42	40	100	42
Понимание причин неправильного выполнения движения	17	21	100	21
Неумение определять причины неправильного выполнения движения	83	79	-	79
Знание названия упражнения, его исходного положения	10	14	98	19
Умение варьирования выполняемого упражнения	1	2	75	5

Данные, приведённые в таблице 2 показывают, что на констатирующем этапе эксперимента большинство детей не осознанно выполняют физические упражнения, не имеют чёткого представления о структуре движения, затрудняются в принятии

исходных положений и не понимают взаимосвязи между правильно принятым исходным положением и качественным выполнением движения, не умеют варьировать выполняемое движение. Плохое владение пространственной терминологией вызывает затруднения в объяснении последовательности выполнения упражнений.

Для проверки умения оценивать правильность выполнения движения, определять и называть положение тела и его частей в пространстве при выполнении упражнений, обучающимся нужно было научить товарища выполнять какое-либо упражнение, а затем исправить ошибки, допущенные им при выполнении.

В процессе обучения ученики, входящие в состав экспериментальной группы, научились устанавливать зависимость между ловким выполнением движения и быстротой реакции, правильным выполнением движения в целом и хорошей координацией. Все дети этой группы научились выделять причины неудачного выполнения упражнений – несоответствие пространственных, временных и силовых параметров движения, поставленной двигательной задачи, относительно правильно определять причины неправильного выполнения движения, подробно описать упражнение, могли показать движение, сопровождая показ комментариями. Дети контрольной группы давали практически такие же ответы, как на констатирующем этапе эксперимента.

Таблица 3

Средние показатели результатов тестирования уровня развития ловкости экспериментальной и контрольной групп после эксперимента

Тесты	ЭГ		КГ		$t_{\text{эмп}}$ внутри групп		$t_{\text{эмп}}$
	До	После	До	После	ЭГ	КГ	К/Э
	$(\bar{X} \pm \sigma)$		$(\bar{X} \pm \sigma)$				
Челночный бег 3 × 10 м с переноской предмета, (с) (обычные условия)	13,1±3,5	12,5±3,0	11,9±2,0	11,5±2,0	2,5	1,02	2,1
Челночный бег 3 × 10 м, с переноской предмета, (с) (вероятностные условия)	30,7±10,6	26,1±5,1	32,32±9,5	30,7±10,0	3,2	1,2	2,8
Прыжок в длину с места без помощи рук, (см)	56,0±34,0	69,7±29,35	64,59±10,7	67,4±15,5	3,8	2,1	1,6

Примечание: при $t_{\text{кр}} = 2,02$ для $p \leq 0,05$; $t_{\text{кр}} = 2,7$ для $p \leq 0,01$

Сравнительный анализ результатов итогового тестирования между группами показал более высокие показатели в экспериментальной группе.

Выводы. Таким образом, положительная динамика полученных результатов подтверждает эффективность методики использования подвижных игр, направленных на развитие психофизического качества ловкости на физкультурных занятиях с детьми 10 – 11 лет.

В педагогическом процессе воспитание ловкости происходит при ведущей роли обучения, в результате которого разученное на физкультурном занятии движение осознанно переносится детьми в игровую и повседневную деятельность. Этому способствует методика поэтапного обучения физическим упражнениям, направленная на формирование телесной рефлексии и кинестетическое образование детей младшего школьного возраста.

Полученные данные подтвердили, что воспитанию ловкости оптимально способствуют специально подобранные подвижные игры.

Список используемой литературы

1. Бернштейн, Н.А. О ловкости и её развитии / Н.А. Бернштейн // М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Зацюрский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В. М. Зацюрский. – [3-е изд.] // М.: Советский спорт, 2009 (Вологда: Полиграфист). – 199 с.
3. Панфилов О.П., Туревский И.М., Завьялов С.И., Борисова В.В. Структура психомоторики и сенситивные проявления двигательных способностей детей. / О.П. Панфилов, И.М. Туревский, С.И. Завьялов, В.В. Борисова // Теория и практика физической культуры. 2012. № 12. С. 38 – 41.
4. Сыроваткина И.А., Хвалебо Г.В., Наумов С.Б. Проблемы формирования здоровья подрастающего поколения. / И.А. Сыроваткина, Г.В. Хвалебо, С.Б. Наумов // Вестник Таганрогского института имени А. П. Чехова– 2017. – № 2. – С. 267-271.
5. Хвалебо Г.В., Белоцерковский А.В. Подвижные игры как средство формирования универсальных учебных действий у младших школьников. / Г.В. Хвалебо, А.В. Белоцерковский // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту/тези доповідей в міжнародній науково-методичній конференції. – Україна, Суми. – 2018. – С. 159-163.
6. Хвалебо Г.В., Матюшкина Д.А. Формирование двигательных умений и навыков у дошкольников средствами дидактических подвижных игр. / Г.В. Хвалебо, Д.А. Матюшкина // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту/тези доповідей VIII міжнародній науково-методичній конференції. – Україна, Суми. – 2021. – С. 172-176.

Хвалебо Г. В., Рыжова И. Н., Карякин А. А.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал)
Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)

В статье рассматриваются вопросы развития скоростных способностей у учащихся 13-14 лет. Представлены требования к организации занятий, направленных на развитие данных способностей, выявлена взаимосвязь между различными двигательными способностями.

Постановка проблемы. Физическая культура занимает важное место в школьном образовании. Одна из важнейших сторон физического воспитания школьников средних классов является развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, быстроты). Особое место в развитии двигательных навыков и умений занимает развитие скоростных способностей. Развить их в зрелые годы достаточно проблематично и малоэффективно, в то время как период младшего и среднего школьного возраста имеет достаточно предпосылок для их развития.

Дети среднего школьного возраста достаточно активны, быстро и легко обучаются. Они осваивают около 60% общего объема двигательных навыков, которые в дальнейшем применяют на протяжении всей жизни. Ребенку данного возрастного периода будет легче усвоить в дальнейшем сложные элементы технического мастерства, если он сейчас овладеет большим количеством двигательных умений и навыков. Высокий уровень развития скоростных способностей будет необходим ему в трудовой, спортивной деятельности и в повседневной жизни [1, 3].

Цель исследования. Разработать и апробировать методику развития скоростных способностей у учащихся среднего школьного возраста, применяя экспериментальный комплекс физических упражнений, базирующийся на уровне изначальной физической подготовки школьников и их психофизиологических

особенностях и потребностях, в том числе необходимости смены упражнений в зависимости от микроцикла учебно-воспитательного процесса с целью распределения нагрузки.

Результаты исследования и их обсуждение. Под быстротой понимается способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени [5, 7]. При этом, принято выделять четыре формы проявления быстроты, включающие: время реакции; время одиночного движения; максимальную частоту движения; быстроту начала движения [6].

Совокупность этих форм создает скорость выполнения целостных двигательных актов, в частности – скорости бега, развитие которой и необходимо нам рассмотреть.

Скорость – это проявление способностей человека быстро реагировать на внешние раздражители и выполнять движения в ту же секунду. Если сравнивать со всеми другими физическими качествами скоростные являются наименее тренируемыми. Развитие скоростных способностей в большей степени зависит от природных данных, которые передаются по наследству. Однако, на практике, в процессе длительной тренировки, спортсмен может развить это качество, учитывая тот факт, что в основе данного качества лежат сила и подвижность нервных процессов, которые могут совершенствоваться при занятиях физическими упражнениями и различными играми [2, 4]. Для повышения скорости движений требуется не только воздействие на собственно скоростные способности, но и воспитание силовых, скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, а также совершенствование техники движений, то есть совершенствование факторов, от которых зависит проявление быстроты [6].

Важное место в физическом воспитании младших и средних школьников занимает развитие скоростных способностей. При этом, у достаточно большого числа учащихся не получается добиваться высоких результатов в прыжках, беге, метании не из-за плохой техники движений, а из-за недостаточного развития основных двигательных качеств [6, 7].

В этой связи, для воспитания быстроты движений были использованы упражнения, которые хорошо освоены учащимися, техника позволяет выполнять их на предельных скоростях, а продолжительность не снижается вследствие утомления.

Методы развития скоростных способностей в различных видах спорта практически не отличаются, но все они должны удовлетворять необходимым требованиям [6]:

1. Упражнение должно выполняться на предельных скоростях.
2. Упражнения должны быть освоены учащимися настолько хорошо, чтобы при выполнении упражнения волевые усилия были направлены не на способ выполнения, а на скорость.
3. Продолжительность должна быть такой, чтобы под конец упражнения оно выполнялось с максимальной скоростью и не снижаться из-за утомления.

Только при соблюдении данных требований можно рассчитывать на прогресс в результатах учащегося.

Для развития скоростных способностей применяются три основных метода:

- а) повторный метод с максимальной скоростью или около предельной, является основой воспитания быстроты [7];
- б) метод вариативного упражнения, при использовании которого чередуют движения с высокой интенсивностью и движения с малой интенсивностью, наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют ученика;

в) игровой метод предполагает выполнение упражнений в подвижных или спортивных играх, эстафетах. Все упражнения выполняются на эмоциональном подъеме, переносятся намного легче. Следует уделять внимание технически грамотному выполнению двигательных действий и без напряжения.

Анализ литературных источников показал, что развитию скоростных способностей средних школьников в большей степени способствуют игровой метод и соревновательный методы, так как упражнения выполняются эмоционально, без лишних напряжений, постоянно меняются двигательные задачи и условия сложившейся ситуации, а также учащиеся самостоятельно выбирают двигательную деятельность (способ бега или прыжка) и выполняют естественные движения. Однако игровой метод в отличие от повторного и вариативного методов, не дает возможности доводить развитие отдельных двигательных способностей (физических качеств), до возможного предела [2].

С целью достижения максимальной скорости можно включать в процесс обучения звуковой ритм или музыку. Под музыкальное сопровождение с ускоряющимся ритмом, рассчитанное на 10 – 20 с, передвижения намного легче проявить предельную скорость и частоту. В таблице 1 приведены некоторые примеры используемых в эксперименте упражнений, способствующих развитию скоростных способностей [4, 6].

Таблица 1

Физические упражнения, способствующие развитию скоростных способностей у учащихся 13–14 лет

Упражнения для развития быстроты реакции	Упражнения для увеличения темпа движения	Упражнения для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага
<ul style="list-style-type: none"> – Старты из разных И.п.: стоя, сидя, лежа, спиной назад, из упора на коленях; – чередование основных движений: ходьба – прыжки, прыжки – приседания; – изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу; – изменение интенсивности движений: ходьба – бег интенсивный, бег медленный – бег с ускорением. 	<ul style="list-style-type: none"> – Бег в максимальном темпе на дистанции 30 – 60 – 100 м 5 – 6 раз; – бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад; - бег с ускорением. 	<ul style="list-style-type: none"> – Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии; – бег скрестным шагом по обручам.

Педагогический эксперимент проводился в МОБУ СОШ 20 г. Таганрога. В эксперименте приняло участие 65 респондентов 13-14 лет.

Для определения уровня развития скоростных способностей использовались тесты: «бег на 30 м», «бег на 60 м» и «челночный бег на 36 (4×9) м» в начале и в конце эксперимента.

Для проведения качественного педагогического эксперимента, необходимо при разработке методики разобраться, какие упражнения стоит использовать, а каких необходимо избегать. Из этого исходит необходимость составить основные параметры, которыми следует руководствоваться при составлении списка упражнений:

- определение общего уровня подготовки и скоростных характеристик учеников;

- определение начального уровня частоты сердечных сокращений (далее – ЧСС) и интервалов отдыха;
- учет при подборе упражнений данных о психофизиологических особенностях данного возраста.

Исходя из психофизиологических особенностей подростков можно утверждать, что упражнения стоит подбирать смешанного типа. Следует также заметить, что костно-мышечный аппарат и нервная система к этому возрасту развиты достаточно хорошо, скорость реакции и внимания начинает подходить по своим параметрам к критериям взрослого человека, а значит упражнения на развитие отдельных качеств можно подбирать, не опасаясь перетренированности [3]. Однако, с психологической точки зрения, упражнения следует балансировать, и как с долей соперничества с другими ребятами, так и с «борьбой» с самим собой, где ученик должен проявить характер и, без внешнего соперника, показать достойный результат [9; 12].

Исходя из дидактических принципов постепенности, системности, и, учитывая физиологические особенности детей 13 – 14 лет, в учебно-воспитательном процессе были определены три микроцикла:

- Первый микроцикл (сентябрь – ноябрь) – упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, выполнялись в течение 13 минут с интервалами работы равной необходимой каждому ученику в отдельности, отдыха – необходимым каждому ученику в отдельности, в среднем, от 1,5 до 2 минут.

- Второй микроцикл (декабрь – февраль) – упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, выполнялись в течение 15 минут с интервалами работы равной необходимой каждому ученику в отдельности, отдыха – необходимым каждому ученику в отдельности, в среднем от 1,5 до 2 минут.

- Третий микроцикл (март – май) – упражнения, направленные на развитие скоростных способностей, выполнялись в течение 17 минут с интервалами работы равной необходимой каждому ученику в отдельности, отдыха – необходимым каждому ученику в отдельности, в среднем от 1,5 до 2 минут.

Упражнения для развития скоростных способностей выполнялись 2 группами по отдельности, но без дифференцирования на мелкие подгруппы.

На каждом уроке решались задачи, направленные на развитие скоростных способностей:

- обучение школьников технике выполнения упражнений, позволяющей увеличить качество выполнения, а также повысить результат;
- развитие «взрывных» способностей учащихся, максимальной скорости на коротких отрезках;
- развитие скорости реакции и общей скорости движений в ограниченном пространстве.

Выводы. Анализ, полученных результатов, показал, что прирост показателей скоростных способностей произошел в обеих группах, однако в ЭГ он оказался выше, чем в КГ, но для большего прироста показателей необходим более длительный период проведения исследования.

Проведенный эксперимент показал, что обучение бегу с применением комплекса физических упражнений, базирующегося на уровне изначальной физической подготовки школьников и их психологических особенностях и потребностях, оказывает положительное влияние на скорость бега.

Экспериментальным путем было обосновано влияние комплекса упражнений, направленных на повышение уровня развития скоростных способностей у подростков 13 – 14 лет в ходе учебных занятий физической культурой. Контрольные тесты, отражающие прирост у средних школьников в показателях, позволили

определить достоверность результатов между ЭГ и КГ по двум тестам на уровне $p \leq 0.05$ (бег на 30 м и челночный бег на 36 (4×9) м), используя математико-статистическую обработку по t-критерию Стьюдента.

В результате использования комплекса упражнений, направленных на развитие скоростных способностей, в который входили и упражнения на развитие силовых, скоростно-силовых способностей и выносливости, были получены результаты, позволяющие говорить о состоятельности данной методики.

Список используемой литературы

1. Антропова, М.В. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста / М. В. Антропова, М. М. Кольцова. – М.: Педагогика, 2003. – 148 с.

2. Кравченко А.А., Лебединская И.Г., Карякин А.А. Использование игрового метода для повышения скоростно-силовой подготовленности студентов высшего учебного заведения / А.А. Кравченко, И.Г. Лебединская, А.А. Карякин // материалы II Всероссийской научно-практической конференции обучающихся и научно-педагогических работников, посвященной памяти В. Н. Воейкова. Пензенский государственный университет. Пенза. – 2020. – С. 184-188

3. Королева, А. Ф. Социально-психологические особенности подросткового возраста / А. Ф. Королева, Н. С. Королева // Новая наука: стратегии и векторы развития. – 2016. – № 118-3. – С. 76-78.

4. Лебединская И.Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / И.Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 262-267.

5. Левушкин, С.П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7 – 17 лет с разными типами телосложения / С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 6. – С. 2 – 4.

6. Литвинов Е. Развитие физических качеств / Е. Литвинов// Спорт в школе. – 2008. – № 6. – С. 8 – 9.

7. 5. Основы лёгкой атлетики: практическое пособие / составители: Н.А. Гончар, Н.В. Селиверстова, Н.В. Швайликова: Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. – 44 с.

Цись Я. С., Лоза Т. О.

ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У дослідженні розглянуті організаційно-методичні аспекти застосування тренажерного обладнання на уроках фізичної культури зі старшокласниками. Розроблена і експериментально обґрунтована ефективність методики занять для покращення фізичної підготовленості юнаків за допомогою тренажерів.

Постановка проблеми. Фізична культура є невід'ємною частиною формування загальної культури особистості. Гармонійно фізично розвинена людина є результатом впливу фізичної культури протягом усього періоду навчання, розвитку і виховання учнів у загальноосвітній школі. Розвиток фізичних здібностей – одне з найважливіших завдань фізичного виховання школярів, особливо учнів старших класів, для яких підвищення рівня загальної фізичної підготовленості набуває соціального аспекту: підготовка до майбутньої трудової діяльності і службі в армії. Рівень розвитку фізичних здібностей відображає не тільки розвиток рухових функцій в цілому, але й є однією з головних і найбільш вагомих ознак фізичного вдосконалення.

Популяризація фізичної культури вимагає широкого втілення у повсякдення технічних засобів загальної фізичної підготовки. Не зважаючи на збільшення кількості годин на уроці фізичної культури на тиждень, в більшості учнів спостерігається дефіцит рухової активності. Це зумовлено багатьма факторами, але головною проблемою є те, що більшість шкіл не мають достатньої кількості інвентарю, спортивних залів, які б забезпечили покращення рівня розвитку та фізичної підготовленості учнів. Значною мірою такий стан можна вирішити за допомогою залучення нестандартного обладнання, зокрема тренажерів. Вони, як правило займають мало місця і забезпечують достатній оздоровчий ефект за короткий проміжок часу.

Вивченням рівня фізичної підготовленості, оцінювання індивідуальних навчальних досягнень дітей старшого шкільного віку займалися багато вчених[1;2;4].

В останнє десятиліття спостерігаються публікації, пов'язані з використанням тренажерного обладнання, як цінних інструментів для розвитку фізичної підготовленості в різних силових видах спорту [1;4]. Ці роботи відображають ідеї авторів, які намагалися відкрити нові специфічні особливості методики використання тренажерів у тренувальному процесі. Вони намагалися визначити, як цим скористатися, як перетворюючи їх, легко та ефективно використовувати це обладнання для розвитку фізичної підготовленості спортсменів.

На думку фахівців завдання силової підготовки слід вирішувати паралельно з завданнями різних розділів навчальної програми з фізичної культури. Так, при проходженні модулю програми «Легка атлетика» з теми «Метання» в комплекс вправ на тренажерах слід включити переважно вправи для розвитку м'язів ніг і тулуба. При проходженні модуля «Спортивні ігри» доцільно впливати на менш розвинуті м'язові групи – згиначі ніг, тулуба, грудні м'язи, а також м'язи спини.

В наш час на практиці нестандартне обладнання, як навчальний засіб у фізичному вихованні застосовується рідко або зовсім не використовується. Але деякі дослідження говорять про те, що цей тип обладнання чинить позитивний вплив на організм людини.

Головною цінністю тренажерних пристроїв є можливість використання цілеспрямованого впливу на окремі м'язові групи з метою усунення недоліків фізичного розвитку і збільшення сили окремих груп м'язів [2, 3, 4].

Однак методичних розробок і рекомендацій з використання різних підходів у заняттях на тренажерах учнів старшого шкільного віку недостатньо.

Отже, актуальність цієї проблеми, її недостатнє висвітлення в шкільній практиці щодо пошуків змісту продуктивного розвитку фізичної підготовленості старшокласників за допомогою тренажерів зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження – встановити динаміку змін показників фізичної підготовленості старшокласників під час занять з фізичної культури з використанням тренажерного обладнання.

Для вирішення поставленої мети застосовувались наступні **методи дослідження**:

- педагогічні спостереження
- тестування – контролю за динамікою фізичної підготовленості старшокласників (біг на 60 м, рівномірний біг на 2000 м, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, човниковий біг 4x9, стрибок у довжину з місця;
- методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на уроках фізичної культури в Лебединській спеціалізованій школі № 7. У дослідженні брало участь 25 учнів старших класів: 11-А (контрольна група – 12 юнаків) та 11-Б (експериментальна – 13 юнаків).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури дозволив нам вивчити аспекти фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку, встановити рівень розвитку їх силових здібностей, а також особливості силової підготовки юнаків старших класів на уроках фізичної культури. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що з метою покращення фізичної підготовленості юнаків старшого шкільного віку одним із раціональних шляхів може бути застосування тренажерів і тренажерних пристроїв на уроках фізичної культури, що сприятиме не тільки розвитку силових здібностей, витривалості але й формуванню мотивації до занять у спортивних секціях.

Педагогічні спостереження показали, що триразові заняття на тиждень на уроках з фізичної культури, засоби і методи, що застосовувались в процесі навчання вчителями, на показники фізичної підготовленості старшокласників недостатньо ефективні.

Дослідження складалось з двох етапів. На першому етапі дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості юнаків старших класів. На другому етапі дослідження був проведений порівняльний педагогічний експеримент. Для цього на базі двох 11 класів були створені експериментальна (12 юнаків) та контрольна (13 юнаків) групи. Для експерименту були відібрані юнаки, які за рівнем розвитку сили не мали статистично достовірної різниці в результатах тестів: підтягування на високій перекладині та стрибок у довжину з місця. Контрольна група на уроках фізичної культури використовувала вправи в обсязі згідно діючої навчальної програми. Юнаки експериментальної групи займалися із використанням вправ на тренажерах.

Нами була розроблена методика проведення уроків фізичної культури з використанням тренажерів, яка включала в себе спеціально підібраний комплекс вправ.

Методика складалась з таких елементів:

«I» - використання вправ на тренажерах з малим обтяженням, що давало можливість виконувати вправи багатократно на кожному тренажері;

«II» - вправи з визначеною для кожного учня вагою обтяжень;

«III» - вправи з поступовим збільшенням ваги обтяжень і доведення їх до максимальних індивідуальних можливостей з визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

Опановування вправам на кожному тренажері здійснюється відповідно до фізіологічних і психолого-педагогічних закономірностей і складається з трьох етапів.

На першому етапі учні виконували вправи за програмою «I». Тут відбувається ознайомлення з рухом, учні привчаються до ритму дихання, тому вага обтяження невелика, що давало можливість виконувати вправи багаторазово на кожному тренажері.

На другому етапі вправи виконувались за програмою «II». Тут приділялась увага вдосконаленню рухів з визначеною для кожного юнака вагою обтяжень.

На третьому етапі вправи виконувались за програмою «III», де відбувалось подальше вдосконалення і зміцнення рухових дій з поступовим нарощуванням ваги обтяжень і доведенням її до максимальних індивідуальних можливостей з визначенням конкретного дозування на кожному тренажері.

Включення в навчальний процес розроблених нами трьох програм з комплексами вправ на тренажерах вимагало відповідної зміни структури занять, для цього відводилось 40% загального часу в кожному занятті.

Вправи на тренажерах ми підбирали такі, які з обтяженням були найбільш небезпечні для хребта, хрящових зон росту, розташованих на кінцях трубчастих кісток тіла, бо в цьому віці ці обтяження можуть негативно впливати на ріст людини, через те, що хребет під час виконання вправ з обтяженням розподіляється на більшу

площину що дає можливість вибірково впливати на розвиток і зміцнення м'язових груп, а вправи необхідно виконувати з відповідним застереженням [2].

Біомеханічний аналіз вправ з обтяженням показав, що при їх виконанні найбільше навантаження падає на область зап'ястя, таза та хребта, хрящових зон, розташованих на кінцях довгих трубчастих кісток, тому вправи на тренажерах були такими, щоб навантаження розподілялося на частини тіла, які повинні мати відповідну площину найбільшого опору.

Вправи на тренажерах, що виконувались згідно з розробленими програмами ми поєднували з іншими засобами фізичного виховання, які сприяли покращенню фізичної підготовленості, що дозволило чітко регулювати величини фізичних навантажень під час занять і більш цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, які відстають.

В програмах об'єм навчального матеріалу передбачав збереження гігієнічних, оздоровчих вимог і закономірностей, що забезпечують розвиток рухової діяльності старшокласників.

При включенні в навчальний процес тренажерів змінювалася методика тільки змісту частин занять. Так як в підготовчій частині занять під час розминки ретельно розігріваються всі ті м'язові групи і суглоби, які будуть брати участь у вправах, тому на заняттях ми не забували й про м'язи, які у вправах на тренажерах активної участі брати не будуть. На всіх заняттях вправи для рук виконувались в ізометричному режимі в положенні сидячи та лежачи.

В основній частині заняття вправи виконувались коловим методом згідно з послідовністю, визначеній в індивідуальній картці кожного учня. На всіх станціях суворо здійснювався індивідуальний підхід.

В заключній частині, після виконання вправ на тренажерах старшокласники виконували дихальні вправи та вправи на розслаблення.

В процесі проведення експерименту підбирали комплекси вправ, які чинять вплив на розвитку загальної сили, а в поєднанні з іншими засобами фізичного виховання, що застосовується в заняттях, могли б забезпечити й розвиток необхідних старшокласнику рухових якостей. Запропоновані комплекси вправ забезпечували симетрію і пропорції розвитку тіла. Сюди відносяться вправи, що впливають на м'язові групи:

- що приводять в рух тулуб та хребет;
- приводять в рух пальці, зап'ястя, лопатки, плечовий пояс
- що приводять в рух нижні кінцівки (стегно, гомілку, стопу).

Вплив на організм старшокласників вправ, що виконувались на тренажерах оцінювалися за показниками ЧСС [3].

Під час виконання вправ за програмою «I» на динаміку ЧСС суттєвого впливу не чинило. Незначне збільшення показників ЧСС, в порівнянні з вихідними даними, на нашу думку, пов'язано з новизною виконуваних вправ і з розбіжністю рухів старшокласників з ритмом дихання.

Під час виконання вправ за програмою «I» показники ЧСС поступово знижувались, що свідчить про швидке пристосування старшокласників до постійних невеликих обтяжень і адаптацію до нових функцій організму, що було орієнтовано про перехід на більшу вагу обтяжень.

При виконанні вправ за програмою «II» показники ЧСС були дещо вищими, на що впливала вага обтяжень та дозування з визначеною для кожного учня вагою. Надалі на зниження показників ЧСС вплинуло пристосування організму до ваги обтяжень.

В програмі «II» юнаки реагували на обтяження спонтанно, а зовнішня активність не відповідала їх можливостям. Надалі вдосконалення рухів призводило

до економізації дій, в наслідок чого показники ЧСС поступово знижувались. Поступово скорочувались інтервали відпочинку між вправами з серіями, що свідчило про пристосування рухів до нових умов.

Найвищі показники ЧСС було зареєстровано під час виконання вправ з програмою «III», де з врахуванням індивідуальних можливостей старшокласників визначалась вага обтяжень та конкретне дозування в кожному тренажері.

В програмі «III» при визначенні конкретного дозування вправ з максимальною вагою обтяжень виникали ускладнення у безперервному пристосуванні величини навантажень до своїх можливостей. Темп виконання вправ в цій програмі був невисоким, в результаті і різниця в показниках ЧСС між цією та іншими програмами була не суттєвою.

Результати дослідження показали, що виконання вправ за програмами «I» і «II» сприяло деякому покращенню показників фізичного розвитку завдяки великій кількості їх повторень на кожному тренажері, що вплинуло на збільшення м'язової маси плечей, груді, стегон, окружності грудної клітки, життєвої ємності легенів і загальної маси тіла. Особливо помітні покращення були зафіксовані нами після виконання вправ за програмою «III»

Вплив вправ, що виконувались на тренажерах за програмою I, II, III на показники фізичної підготовленості старшокласників представлено в табл. 1

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юнаків контрольної та експериментальної групи до та після експерименту

Зміни показників	Швидкість	Витривалість	Сила		Спритність	Швидкісно-силові	
	Біг на 60 м (с)	Рівномірний біг на 2000 м. (хв., с)	Підтягування на перекладині (кількість разів)	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	Човниковий біг 4x9 м (с)	Стрибок у довжину з місця (см)	Піднімання в сід за 1 хв. (кількість разів)
Експериментальна група							
До	14,0	13,0	9	20	10,3	230	38
Після	13,6	12,5	12	28	9,8	234	43
Різниця	-0,4	-0,5	+3	+8	-0,5	+4	+5
Контрольна група							
До	14,1	13,2	8	24	10,2	230	35
Після	14,0	13,0	9	24	10,3	231	35
Різниця	-0,1	-0,5	+1	-	+0,1	+1	-

Дослідження показали, що у старшокласників, які виконували вправи за програмою «III» суттєві покращення відбулися в показниках силового та швидкісно-силового характеру (стрибки в довжину з місця, підтягування на перекладині).

Висновки. 1. На покращення рівня фізичної підготовленості старшокласників впливала правильність підібраних засобів, методів, які були спрямовані на розвиток основних рухових якостей.

2. Дослідження показали доцільність включення в навчальний процес на уроках фізичної культури вправ на тренажерах, які підвищують інтерес до занять, урізноманітнюють їх.

Список використаної літератури

1. Євсєєв, С.П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів. М. : Фізкультура і спорт, 2001. 90 с.
2. Лейкін, М.Г. Біомеханічні аспекти виховання сили в процесі навчання. Київ: Вид-во Міністерства освіти України, 2001. 152 с.
3. Дубровський, В.І. Спортивна фізіологія: підручник для середовищ. і вищ. навч. закладів по фіз. культурі. М. Гуманітаріїв. вид. центр ВЛАДОС, 2005. 462 с.
4. Соломонко А.О. Застосування тренажерів у навчальному процесі з фізичного виховання. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 19 у 4-х т. Л. ЛДУФК, 2015. Т. 2. С. 275 – 281.

Чередніченко С. В., Зеленський Д. О.

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СІЛЬСЬКИХ ТА МІСЬКИХ ШКОЛЯРІВ СУМСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті представлено аналіз показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку, які проживають в міській і сільській місцевості. Мета - порівняння показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку, які мешкають в умовах міста та сільської місцевості.

Постановка проблеми. У сучасній Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості. У цих умовах підвищення рівня фізичного здоров'я молодого покоління є одним з головних завдань фізичного виховання (Безверхня, 2004; Круцевич, 2015; Власюк, 2017) [2, 6].

Сучасні соціально-економічні умови життя висувають високі умови до рівня фізичного розвитку, роботоздатності, фізичної підготовленості та функціонального стану організму учнів, зокрема, старшокласників, у період закінчення навчального закладу та вибору майбутньої професії (Балан, Трачук, Делбані, 2016; Захожий, Дикий, 2016) [1].

Погіршення стану здоров'я, збільшення захворюваності школярів України пов'язані, головним чином, з соціально-економічною кризою і екологічними проблемами в нашій країні [3, 4, 8]. В умовах науково-технічного прогресу зростання, розвиток і формування дитячого організму багато в чому визначається соціальними і екологічними чинниками [7].

Проблема несприятливого впливу чинників навколишнього середовища на стан здоров'я учнів з кожним роком набуває все більшу актуальність (Кравцов, Кривчикова, 2015) [5].

Промислове забруднення міст є однією з причин підвищеного рівня захворюваності, особливо серед дітей (Балан, Трачук, Делбані, 2016) [1].

Ця проблема є актуальною і для Сумської області [8], з її високим металургійним, гірничодобувним і машинобудівним потенціалом, великою кількістю автотранспорту, що здійснюють газопилові викиди в атмосферу, скидання промислових стоків в поверхневі водотоки і складування твердих і рідких відходів (Сидорчук, Решетилова, Анастасьєва, Корабльов, 2014).

За період навчання в школі кількість здорових дітей знижується в 4-5 разів. Таким чином, проблема здоров'я школярів набуває рангу проблеми, що має загальнодержавне значення. Вирішення проблеми полягає в збереженні і зміцненні здоров'я школярів, починаючи з молодших класів (Пангелова, Рубан, 2016) [7].

Питанням вивчення особливостей організації фізичного виховання в сільських школах присвятили свої дослідження Пангелова, Рубан (2016 - 2020), Хахуля, Бурла (2011). Вивчення окремих показників фізичного стану учнів сільських шкіл займалися Костюк (2013, 2016), Пангелова, Рубан (2018), Семко (2018), Харківченко (2018). При цьому, слід зазначити, що майже не знайдено досліджень щодо порівняння показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку, які навчаються в умовах сільських і міських закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження: порівняння показників фізичного стану учнів старшого шкільного віку, які мешкають в умовах міста та сільської місцевості.

В ході дослідження нами використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури, метод антропометрії (визначення довжини тіла, маси тіла, окружності грудної клітки), фізіологічні методи досліджень (визначення ЧСС, артеріального тиску, ЖЄЛ), педагогічне спостереження, педагогічне тестування (рухові тести, які дозволяють оцінити рівень розвитку рухових якостей - витривалості (біг на 2000 і 3000 м), сили (підтягування на перекладині), спритності (човниковий біг 4 x 9), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 100 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи), педагогічний експеримент констатувального характеру, оцінка рівня фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка, методи математичної статистики (розрахунок середнього арифметичного варіаційного ряду (\bar{x}), середнього квадратичного відхилення (S), порівняння середньо-групових значень за допомогою t -критерія Стьюдента).

Результати дослідження та їх обговорення. Показники фізичного розвитку юнаків подані в таблиці 1.

Таблиця 1

Морфофункціональні показники юнаків міської та сільської шкіл ($\bar{x} \pm S$)

Показники	Вік	Учні села (п (16 р.)=9; п (17 р.)=10)	Учні міста (п (16 р.)=8; п (17 р.)=9)	p
Довжина тіла, см	16	177,4 ± 3,22	177,1 ± 3,14	>0,05
	17	177,9 ± 3,95	177,8 ± 3,05	>0,05
Маса тіла, кг	16	63,8 ± 3,55	63,2 ± 3,02	>0,05
	17	64,4 ± 4,68	63,7 ± 3,78	>0,05
ОГК, см	16	85,2 ± 2,00	85,1 ± 2,88	>0,05
	17	86,0 ± 2,26	86,2 ± 2,02	>0,05
ЧСС, уд./хв.	16	78,1 ± 4,01	77,6 ± 3,58	>0,05
	17	77,4 ± 4,12	74,1 ± 3,03	<0,05
АТ сист., мм рт.ст.	16	115,4 ± 4,32	116,0 ± 4,04	>0,05
	17	116,1 ± 4,12	116,7 ± 4,48	>0,05
АТ діаст., мм рт.ст.	16	61,1 ± 3,11	62,3 ± 3,14	>0,05
	17	62,9 ± 3,23	63,8 ± 3,01	>0,05
ЖЄЛ, мл	16	3000,0 ± 125,78	3200,0 ± 120,14	<0,05
	17	3250,0 ± 128,15	3400,0 ± 121,55	<0,05

За антропометричними параметрами показники юнаків належать до вікових норм та не мають статистично значущих відмінностей між міськими і сільськими учнями ($p > 0,05$). Нами виявлено значно кращі показники ЧСС сільських юнаків 17 років, ніж такі ж у міських ($p < 0,05$). Також за функціональним показником ЖЄЛ виявлено значне відставання міських учнів від сільських в обох вікових групах - 16 і 17 років ($p < 0,05$). При цьому слід відмітити, що середній показник ЖЄЛ відстає від

вікової норми для 16-17-річних юнаків. Систолічний артеріальний тиск знаходиться в межах вікової норми, а в діастолічному виявлено зниження показника.

Загалом слід зазначити, що у юнаків від 16 до 17 років спостерігається покращення морфо-функціональних показників з віком.

Результати фізичної підготовленості юнаків представлені в таблиці 2.

Виявлено значно кращі показники розвитку витривалості в обох вікових групах сільських юнаків, швидкісно-силових здібностей у 17-річних юнаків і швидкості у 17-річних юнаків ($p < 0,05$). Міські хлопці мають значно нижчі результати за даними тестами. При цьому рівень розвитку витривалості міських юнаків є низьким, сільських - нижчим за середній.

Сила верхніх кінцівок міських юнаків 16 і 17 років відповідає вищому за середній рівню, сільських юнаків 16 років - високо-му, 17 років - вищому за середній.

Швидкісно-силові здібності міських і сільських юнаків 16 років розвинуті на рівні нижчому за середній, 17-річних - на низькому.

Швидкість міських юнаків 16 років знаходиться на середньому рівні, 17 років - на вищому за середній; у сільських юнаків 16 років - на вищому за середній, 17-річних - на високому.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості юнаків міської та сільської шкіл ($\bar{x} \pm s$)

Показники	Вік	Учні села (п (16 р.)=9; п(17р.)=10)	Учні міста (п (16 р.)=8; п(17р.)=9)	P
Рівномірний біг 2000 / 3000 м. хв	16	9,5 ± 1.02	8.4=1.01	<0,05
	17	15,0 ± 1.04	14,1 ± 1,02	<0,05
Підтягування на перекладині. разів	16	11.6=1.04	12,2 ± 1,01	>0,05
	17	12,4 ± 1.08	12,7 ± 1.00	>0,05
Стрибок у довжи ну з місця, см	16	191,5 ± 12,11	198.7 ± 12,12	>0,05
	17	198.8 ± 11.43	208.6 ± 11,22	<0,05
Би 100 м. с	16	15,0 ± 0.99	14.3 ± 0.96	>0,05
	17	14.8 ± 0.98	13.6 ± 0.88	<0,05
Човниковий біг 4 x 9 м. с	16	10,5 ± 1.00	10.0 ± 1.00	>0,05
	17	10,1 ± 0.99	9.8 = 0.98	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	16	8,2 ± 1.64	8.7=1,55	>0,05
	17	8.9 ± 1.66	9.2 ± 1,65	>0,05

Спритність міських юнаків 16 і 17 років відповідає нижчому за середній рівню, сільських юнаків вищому за середній.

Гнучкість міських і сільських юнаків знаходиться на нижчому за середній рівні в обох вікових групах.

Оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка показала, що юнаки з сільської місцевості мають значно кращі показники індексів фізичного здоров'я життєвого серед 17-річних юнаків, індексу Робінсона, індексу Руф'є в обох вікових групах, а також загальної суми балів ($p < 0,05$), ніж юнаки з міста.

Слід відмітити, що рівень фізичного здоров'я є низьким у 16-річних юнаків в обох групах. Серед 17-річних виявлено, що рівень здоров'я міських юнаків є низьким, сільських - нижчим за середній.

Отримані дані показали відставання функціональних показників, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я учнів старшого шкільного віку, які навчаються в

міській школі на відміну від учнів сільської школи. Незважаючи на більш слабкі соціально-економічні умови життя, недосконалу організацію процесу фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти юнаки і дівчата сільської школи мають більш високі показники фізичного стану. Це може пояснюватися відмінним від міських школярів способом життя (більші обсяги рухової активності, менші витрати часу на комп'ютерні розваги, допомога по господарству тощо), індивідуальними потребами та інтересами в галузі фізичної культури, більш сприятливими екологічними умовами проживання. Ці дані підтверджують результати досліджень Пангелової, Рубана (2016), Харківченко (2018) про те, що здоров'я дитини, розвиток її організму багато у чому залежить від середовища в якому вона проживає. Доповнено дані Захожого, Дикого (2018), Харківченко (2018) про особливості фізичної підготовленості старшокласників, які проживають в умовах міської та сільської місцевості. Результати дослідження свідчать про необхідність врахування соціально-економічних та екологічних чинників життя старшокласників при побудові процесу фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. За даними наукової літератури проблема визначення рівня фізичного стану учнів шкільного віку та вплив соціально-економічних і екологічних умов на його показники набуває все більшої значущості. Вчені звертають увагу на поширеність різних захворювань дітей, які раніше не були характерними для дитячого віку.

Тому актуальним постає питання оцінки показників фізичного стану та впливу на них різних факторів навколишнього середовища, що дає підстави підбирати адекватні засоби фізичної культури для корекції фізичного стану учнів старшого шкільного віку, раціонально організувати їх фізкультурно-оздоровчу діяльність залежно від індивідуальних особливостей.

Оцінка фізичного розвитку старшокласників сільської і міської місцевості показала, що учні мають відповідність антропометричних показників віковим нормам, статистично значущих відмінностей параметрів довжини, маси тіла, ОГК не виявлено між учнями різних шкіл.

За функціональними показниками виявлено більш високі показники ЧСС міських юнаків 17 років. За показником ЖЄЛ виявлено значно кращі параметри учнів сільських шкіл, ніж міських. При цьому, у юнаків обох шкіл виявлено зниження ЖЄЛ від норми. Систолічний артеріальний тиск юнаків відповідає нормі та не має значних відмінностей, за діастолічним тиском визначено відставання від норми.

Фізична підготовленість учнів сільської і міської шкіл має статистично значущі відмінності. Юнаки сільської школи мають переваги в рівні розвитку витривалості в обох вікових групах, швидкісно-силових здібностей і швидкості у 17-річних юнаків.

За показниками фізичного здоров'я визначено, що юнаки з сільської місцевості мають значно кращі показники життєвого індексу серед 17-річних юнаків, індексу Робінсона, індексу Руф'є в обох вікових групах, а також загальної суми балів, ніж юнаки з міста. Рівень фізичного здоров'я є низьким у 16-річних юнаків в обох групах. Серед 17-річних виявлено, що рівень здоров'я міських юнаків є низьким, сільських - нижчим за середній.

На наш погляд, більш високий рівень фізичної підготовленості сільських старшокласників пояснюється не стільки організацією фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти, скільки тим природним середовищем, в якому знаходяться сільські діти, їх систематичною участю у трудовій діяльності.

Очевидно, цей факт може стати своєрідним соціально-педагогічним орієнтиром педагогів та інших фахівців у ході організації системи фізкультурно-оздоровчої роботи.

Список використаної літератури

1. Балан В., Трачук С., Делбані Х. Аналіз структури рухової активності старшокласників мега-полісу. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів: Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих учених. / За заг. ред. Л.В. Ясько, В.В. Білецької. Т. I. К.: НАУ, 2016. С.11.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Уманський держ. педагогічний ун-т ім. Павла Тичини. Умань, 2004. 258 с.
3. Костюк Ю. Порівняльний аналіз вікової динаміки основних технічних прийомів учнів 5-9 класів сільської малокомплектної школи в процесі занять баскетболом. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. № 3 (23). С. 32-36.
4. Костюк Ю.С. Передумови диференційованого підходу до організації процесу фізичного виховання в школах сільської місцевості. Теорія і практика виховання. Педагогічні науки. 2016. №2 (84). С. 55-59.
5. Кравцов В., Кривчикова О. Добова рухова активність учнів середніх та старших класів в умовах міста. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2015. Випуск 19 (Том 1). С. 227-232.
6. Круцевич Т.Ю. Концепция системы физического воспитания в общеобразовательных школах. Теория и методика физического воспитания и спорта. 2015. №2. С. 72 - 80.
7. Пангелова Н., Рубан В. Фактори, які впливають на організацію фізичного виховання молодших школярів у міській та сільській місцевості. Спортивний вісник Придніпров'я. 2016. №1. С.211-214.
8. Рибалко П. Ф. Особливості управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю в закладах загальної середньої освіти сільської місцевості / П. Рибалко, Ю. Рашевська, В. Кас'ян // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології : наук. Журнал – Суми: 2019., № 8 (92), - С. 123 - 133.

Черних А. Є., Дубинська О. Я.

ЗМІСТ І СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВУЗІВ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті розглядається проблема сьогодення, що спонукає змінювати вимоги до стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Фізичне виховання є одним із найбільших ефективних засобів профілактики захворювань, покращання стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, розумової та фізичної працездатності, організації повноцінного відпочинку студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Дослідження змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій допоможе викладачам із фізичного виховання в подальшому справляти правильний педагогічний вплив, забезпечити оптимальний рівень фізичного навантаження шляхом упровадження в навчально-виховний процес із фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій.

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного чинника якісної життєдіяльності. Традиційна система фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах не сприяє ефективному вирішенню проблеми підвищення рівня фізичного підготовленості, залучення студентів до здорового способу життя і практичної реалізації цієї потреби в навчально-виховному процесі з фізичного виховання. Підвищення інтересу та потреби студентів до занять фізичними

вправами залежить від змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання, використання сучасних фітнес-програм і технологій, які сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку потенційних можливостей організму та є найважливішими завданнями сучасної педагогіки.

Застосування у навчально-виховному процесі з фізичного виховання різноманітних фітнес-програм сприяє профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного навчання і відпочинку, створює умови пізнання студентами власних можливостей і забезпечує оптимальні обсяги їхньої рухової активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукової літератури з досліджуваної проблеми вказує на необхідність пошуку нових фітнес-технологій, які сприятимуть формуванню в студентів престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від особистісної мотивації, знань, умінь і навичок і є результатом спільної праці викладача та студента [1, 3, 4, 7, 9, 12]. В умовах вищого педагогічного навчального закладу якість навчальних занять із фізичного виховання відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим фахівцем із високим рівнем здоров'я та фізичною підготовленістю. Учені наголошують, що навчальні заняття із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дають змогу підвищити ефективність навчальних занять й забезпечити безперервність і системність навчально-виховного процесу з фізичного виховання [2, 5, 6, 10, 13, 14].

Незважаючи на широкий та багатоплановий характер наукових досліджень, присвячених організації навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів багато питань цієї проблеми залишаються поки що не з'ясованими. Поза увагою науковців залишилися науково-теоретичні підходи до застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання, що зумовлює наявність протиріччя між можливостями фізичного виховання щодо покращання стану здоров'я студентів і його практичним забезпеченням [1, 6, 8, 10, 11]. Зазначене підтверджує актуальність теми дослідження, що пов'язане з необхідністю теоретичного аналізу та методологічного обґрунтування змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

Мета статті – розкрити зміст і структуру навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні фізичне виховання у вищих педагогічних навчальних закладах переживає системну трансформацію. Реформування вищої педагогічної освіти приводить до переорієнтації навчальних занять із фізичного виховання на європейську модель освіти, яка передбачає вільний вибір студентами необхідних методів, форм і засобів проведення цих занять [1, 2, 6, 7]. Їх використання повинно забезпечити включення навчальних занять із фізичного виховання в стиль життя студентів для досягнення високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості.

Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання визначаються метою й завданнями, що залежать від статі, віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів. Навчальні заняття з фізичного виховання, як і будь-яка інша форма занять складається з трьох головних частин: підготовчої, основної та заключної. Необхідність такого розподілу супроводжується станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, функціональними можливостями організму студентів при виконанні м'язових напружень. Це зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації та зона тимчасової втрати працездатності [3, 5,]. Основним змістом навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах є рухова діяльність, тому в

побудові змісту та структури навчальних занять повинні бути враховані всі зони реагування організму на м'язове навантаження. Зоні передстартового стану та впрацьовування відповідає підготовча частина заняття.

Вона використовується для того, щоб підготувати студентів до виконуваної роботи та спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом у конкретному навчальному занятті засобами фітнесу. У підготовчій частині необхідно підкреслити загальну спрямованість, вказати на взаємозв'язок із попереднім і визначити мету заняття. Спочатку проводиться загальна розминка, яка спрямована на активізацію функцій дихальної, м'язової та серцево-судинної систем організму, ефективної реалізації рухових можливостей [9, 10]. Найбільш ефективними у підготовчій частині заняття є різноманітні способи ходьби, біг, стрибки, підскоки, загальнорозвиваючі вправ у русі та на місці, без предметів і з предметами (великі м'ячі, гімнастичні палиці, обручі). Усі вправи потрібно виконувати з різною інтенсивністю, темпом, силою і швидкістю. На кожному занятті повинні бути оптимально співвіднесені нові та вже відомі вправи. Змінюючи характер виконання загальнорозвиваючих вправ потрібно змінювати форму розташування і прийоми проведення навчальних занять. Тому кожен вправу важливо виконувати технічно правильно, вправи індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання. Ступінь різноманітності вправ залежить від кількості запланованих основних вправ та рівня їх засвоєння. Підготовча частина навчального заняття триває від 10 до 15 хвилин [2].

В основній частині навчального заняття (фаза відносної стабілізації) вирішуються завдання, пов'язані з вивченням нового матеріалу вищої координаційної складності. Відбувається відпрацьовування вправ, які потребують деталізованого розучування та удосконалення техніки виконання цих вправ. Викладач із фізичного виховання повинен забезпечити студентам достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності, необхідної кількості повторення вправ: при розучуванні до 15-20 повторень і 30-40 при закріпленні та вдосконаленні навчального матеріалу.

Ефективність методики застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів вищих педагогічних закладів визначається тим, що оволодіння руховою дією повинно починатись із формування спеціальних знань про сутність рухового завдання та шляхів його вирішення; зміст і структура навчальних занять залежить від віку, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості студентів; особливістю засвоєння теоретичного матеріалу є не тільки інформація викладача з фізичного виховання, але й сама рухова діяльність студентів.

На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ студенти пізнають закономірності рухів, отримують загальне уявлення про вплив вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного навчального заняття [1, 5]. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: *підготовча* частина навчального заняття - швидкість, спритність; *основна* - сила, витривалість; *заклучна* - гнучкість.

На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Тривалість основної частини навчального заняття залежить від об'єму й інтенсивності навантаження, віку та статі студентів, кількості часу, який буде витрачений на підготовчу та заключну частини заняття. У середньому вона триває 55 хвилин.

Заключна частина навчального заняття із фізичного виховання (зона тимчасової втрати працездатності та зона відносного відновлення) спрямована на поступове зниження функціональної спроможності організму. Відновлювана спрямованість залежить від функціональних особливостей, які мали місце в основній частині заняття [4]. У заключній частині навчального заняття потрібно застосовувати дихальні, стройові, порядкові вправи та вправи на розслаблення, що не пов'язані з інтенсивним фізичним навантаженнями. Тривалість цієї частини навчального заняття складає 10 хвилин.

Аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах засобами фітнес-технологій дав змогу визначити певні недоліки, а саме:

- студенти не оцінюють значущість навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я та фізичній підготовленості;

- спостерігається низький стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів і відсутність рухових умінь і навичок;

- недостатньо висвітленою є проблема пошуку ефективних шляхів покращання рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентів за рахунок застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій;

- не розроблена методологічна основа проведення навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах;

- спостерігається відсутність наукових досліджень, спрямованих на покращання навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій;

- відсутня раціональна система побудови змісту і структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій;

- не виявлені теоретичні передумови проведення навчальних занять із фізичного виховання, що спрямовані на врахування вікових, статевих та індивідуальних особливостей студентів;

- недостатність програмно-методичного забезпечення навчальних занять із фізичного виховання, що не дає можливості студентам поглиблювати свої знання й застосовувати їх на практиці.

Наявні проблеми можна подолати шляхом упровадження в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій щодо формування здоров'я студентів.

Найважливішими науковими проблемами є пошук оптимальних шляхів підвищення якості навчальних занять із фізичного виховання, спрямованих на гармонійний і духовний розвиток студентів.

Проведене теоретичне узагальнення спеціальної науково-методичної літератури свідчить, що зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах не відповідають сучасним вимогам та потребують докорінної зміни. Існує необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах. Із підвищенням вимог до підготовки сучасних висококваліфікованих спеціалістів виникає потреба у створенні фітнес-програм і технологій, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості студентів у оптимальних умовах організації навчально-виховного процесу. Для застосування в навчально-виховному процесі з фізичного виховання засобів фітнесу повинні відбутися якісні зміни в кадровому, методичному й інформаційному забезпеченні навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

Висновки. Навчальні заняття з фізичного виховання повинні займати одне з провідних місць у підготовці висококваліфікованих фахівців, що є необхідною умовою успішного засвоєння навчального матеріалу, збереження та зміцнення здоров'я студентів у вищих педагогічних навчальних закладах. Проведений теоретичний аналіз змісту та структури навчальних занять із фізичного виховання засобами фітнес-технологій дав змогу визначити низку проблем, що потребують експериментального розв'язання з метою підвищення їхньої ефективності. Це обумовлює необхідність подальших педагогічних досліджень, які пов'язані з необхідністю обґрунтування теоретичних і методичних засад вказаних проблемних аспектів, докорінною перебудовою навчально-виховного процесу з фізичного виховання. Навчальні заняття з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах вимагають сучасних інноваційних підходів, засобів форм і методів навчання, врахування вікових особливостей кожного студента. Перспективи подальших розвідок з наряду полягають у розробленні й експериментальній перевірці методичної системи застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів у визначених теоретико-методичних засадах.

Список використаної літератури

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. - К. : Олімпійська література, 2018. - Т. 2. - С. 320-354.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов : теория и практика : учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. - СПб. : Изд-во СПб ГУЭФ, 2020. - 228 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. - Волгоград : ВГАФК, 2015. - 287 с.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К. : Науковий світ, 2018. - 198 с.
5. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. - К. : Олімпійська література, 2010. - 248 с.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2003. - Том 1. - 424 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. - К. : Олимпийская литература, 2003. - Том 2. - 392 с.
8. Лаврухина Г. М. Фитнес: учебно-методическое пособие / Г. М. Лаврухина. - СПб., ГАФК имени Лесгафта. - 2020. - 42 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френке. - К., Олимпийская литература. - 2014. - 575 с.
10. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура: учебник для студентов вузов / А. Г. Фурманов. - Минск, Тесей, 2018. - 528 с.
11. Cureton T. K. Physical fitness and dynamic health / T. K. Cureton. - New York, Dial Press. - 2015.
12. Epstein L. H. Attendance and fitness in aerobics exercise : The effects of contract and lottery procedures / L. H. Epstein, R. R. Wing, J. K. Thompson W. Griffen. - Behavior Modification, - vol. 4. - pp. 465-479.
13. Klafs C. E. Modern Principles of Athletic Training / C. E. Klafs, D. D. Amleim. - St. Louis, 2016. - 200 p.
14. Wade J. Personal Training / Fitness - fur ein neues Lebensgefühl / J. Wade - München. - 2016. - 160 p.

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ ЗІ СТУДЕНТКАМИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті експериментально перевірено вплив занять гімнастикою на фізичну підготовленість студенток.

Постановка проблеми. Фізичне виховання розвивається швидкими темпами й постійно поповнюється новими даними психолого-педагогічних досліджень. Науковці та викладачі вищої школи шукають нові форми і методи проведення занять, що викликає потребу так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимальний ефект. На думку багатьох дослідників, вирішення цієї проблеми може бути можливим за умови вивчення мотивів, потреб, інтересів студентів до занять фізичними вправами, виявлення причин, які перешкоджають займатися фізкультурною діяльністю. З урахуванням цього, на перший план виходить відповідність до змісту фізичного виховання, ефективність співвідношення засобів та врахування індивідуальних психофізичних особливостей кожного студента [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів обсяг фізкультурних знань, умінь, навичок. Спостереження показують, що студенти байдуже ставляться до відвідування занять з фізичного виховання, рівень відвідування яких на інших курсах різко знижується. Сучасні дослідження з питань раціонального використання фізичних вправ у навчальній діяльності студентів доводять позитивний вплив організованих занять фізичними вправами на розумову працездатність і здоров'я студентської молоді [5, с. 72].

Прекрасним засобом різнобічного фізичного розвитку та естетичного виховання є ритмічна гімнастика. Поширенню й популяризації цього виду гімнастики сприяли роботи Т. С. Лисицької, В. В. Матова та інших. Під час занять засвоюються виразні рухи, формується здатність переживати почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості студенток, струнка фігура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи – це якості, що розвиваються завдяки ритмічній гімнастиці [2]. Цікавішими є наукові праці О.М. Худолій, Л.М. Ісаєвої, у яких робота зосереджується на вивченні гімнастики як системи специфічних вправ і методичних прийомів, які використовуються для оздоровлення, набуття життєво важливих навичок та ін. [3].

Найдієвіший засіб запобігання й усунення дефектів постави - це фізичні вправи. Оскільки порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем організму, саме тому ритмічну гімнастику варто розглядати як найважливіший засіб комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів для студентів на заняттях фізкультурою [6].

У науково-методичній літературі визначення ритмічної гімнастики дається як відображення специфіки цього виду фізкультурної діяльності. О. А. Іванова, Л. А. Ланцберг визначають, що ритмічна гімнастика – це система вправ, яка створює бадьорість, «м'язову радість», підвищує тонус нервової системи [4]. Е. Г. Попова стверджує, що до змісту ритмічної гімнастики входять прості, різноманітні вправи, які виконуються під музику. В.Б. Матов, О.А. Іванова, І.Н. Шарабарова говорять, що до основи ритмічної гімнастики входять цілеспрямовані фізичні вправи, які поєднуються з нарядним одягом, музикою, святковими умовами [4].

Роботи науковців підтверджують достовірність поліпшення психічного стану: нормалізацію нервово-психічного напруження, зниження тривожності, поліпшення сну, підвищення емоційного тону й бажання дотримуватися активного образу життя [7].

Основні завдання ритмічної гімнастики: розвиток рухових якостей; поліпшення працездатності; виховання волевих якостей; поліпшення психофізичного стану; підвищення інтересу до занять фізичним вихованням.

Мета роботи – експериментально перевірити вплив занять гімнастикою на фізичну підготовленість студенток.

Методи дослідження: педагогічний експеримент, анкетування, тестування, математична статистика.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження передбачало констатуючий і порівняльний етапи педагогічного експерименту. Метою констатуючого експерименту було виявлення вихідних даних рівня розвитку рухових якостей у студенток першого курсу факультету початкового навчання.

Для вивчення процесу формування позитивного відношення студентів до ритмічної гімнастики було проведено, викладачами циклу оздоровчої гімнастики, опитування. Було проаналізовано 114 анкет студенток. Позитивне ставлення до занять ритмічною гімнастикою висловили 82 студентки. 32 студентки виявили бажання займатися тільки фізичним вихованням за планом і розкладом занять. Отримані результати дали змогу визначити напрями та перспективи роботи, вирішити організаційні питання.

Студентки були розподілені на контрольну та експериментальну групу, по 57 студенток у кожній. Контрольна група дотримувалася програми фізичного виховання, експериментальна займалась ритмічною гімнастикою 4 години на тиждень. Тривалість педагогічного експерименту – 8 місяців. Перед початком експерименту контрольна й експериментальна групи мали приблизно однаковий рівень загальної фізичної підготовленості, що встановлено за допомогою тестів. Наприкінці експерименту проведено порівняльний аналіз результатів, було визначено приріст показників рухових якостей як у контрольній, так й у експериментальній групах, результати було оброблено методами математичної статистики.

Перед вивченням комплексу ритмічної гімнастики необхідно провести попередню роботу. Так було визначено завдання комплексу; дібрано вправи, які сприяли фізичній підготовці; визначено кількість вправ у кожній частині комплексу, їх дозування; розподілено кількість занять для складання, розучування і відпрацювання вправ комплексу; дібрано музичний супровід до комплексу ритмічної гімнастики, відповідний темпу виконання вправ.

Вивчення комплексу ритмічної гімнастики умовно можна розподілити на три етапи.

I етап – підготовчий. На цьому етапі завдання полягало в тому, щоб створити загальне уявлення про рухи, дати необхідні відомості про характер музики, про способи виконання вправ. На цьому етапі повністю демонструється комплекс під музику перед студентками, звертається увага на зв'язок нового руху з вивченими раніше.

II етап – основний. Цей етап передбачає осмислене виконання вправ і розуміння взаємозв'язку музики (темпу, виразності) і рухів. Безперервне спостереження за виконанням рухів і виправлення індивідуально з кожною студенткою помилок виконання. На цьому етапі студентки повинні оволодіти основними рухами під музику з урахуванням темпу.

При розучуванні комплексу ритмічної гімнастики необхідно враховувати такі вимоги:

- педагог повинен показувати рухи дзеркально, чітко, без спотворення ритму;
- найскладніші вправи вивчаються поетапно, а прості виконуються одночасно з педагогом;
- при розташуванні тих, хто займається, необхідно, щоб всі бачили педагога;
- щоб уникнути неправильного виконання й запам'ятовування вправ, педагог повинен підказувати й спрямовувати дії, якщо це необхідно.

III етап – заключний. Робота спрямована на вдосконалення рухів з урахуванням динамічних відтінків музики, відпрацювання виразності рухів. Слід намагатися виконувати комплекс самостійно, чи за допомогою команд педагога.

При проведенні занять ритмічною гімнастикою зберігається загальноприйнята структура, в якій виокремлюється три частини: підготовча (7–10% від усього часу заняття) – рухи виконуються в помірному темпі (частота серцевих скорочень (ЧСС) від 50 до 60% від максимуму) з поступовими підвищеннями, основна (75-80% часу) – вправи проводяться в біля граничному темпі, ЧСС досягає зони 80-90% від максимальної, для початківців рекомендується навантаження в межах ЧСС рівної 60% від максимуму; заключна частина (10-15% часу) – передбачає вправи на розслаблення із глибоким подихом з поступовим зниженням темпу виконання для відновлення організму після навантаження і приведення його в стан, близький до вихідного. Музика визначає ритм і темп руху. Необхідно підбирати музику не до визначених комплексів чи вправ, а навпаки, до наявної фонограми добирати вправи з відповідним ритмом і темпом.

Ефективність проведення занять з ритмічної гімнастики зі студентками першого курсу перевірялась у педагогічному експерименті в контрольній та експериментальній групах. Ми визначали рівень розвитку рухових якостей за такими показниками: гнучкість – нахил тулуба з положення сидячи; сила м'язів рук – згинання рук в упорі лежачи; сила м'язів черевного пресу – з положення сидячи, нахили тулуба назад упродовж однієї хвилини; витривалість – з положення основна стійка, присідання упродовж однієї хвилини. Приріст показників у відсотках подано на рис. 1.

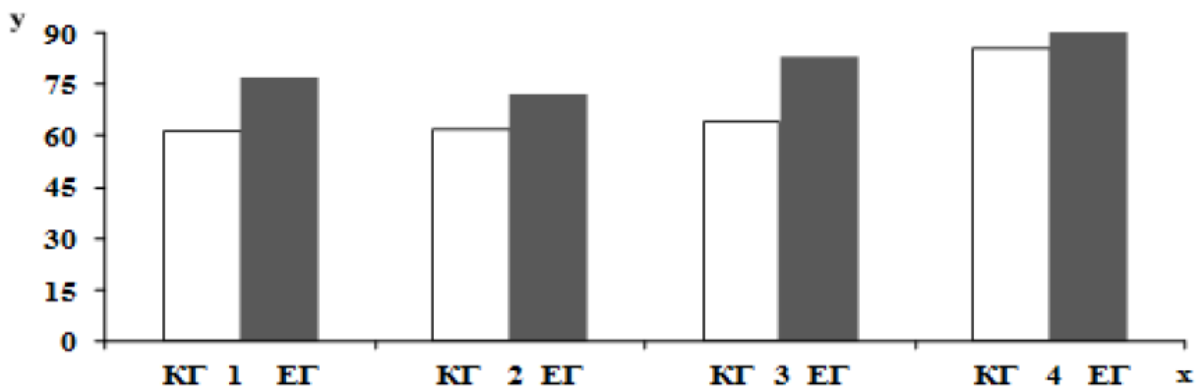


Рис.1. Приріст показників фізичної підготовленості

Умовні позначення: КГ - контрольна група; ЕГ - експериментальна група.

- 1 - гнучкість;
- 2 - сила м'язів рук;
- 3 - сила м'язів черевного пресу;
- 4 витривалість.

При виконанні завдання на гнучкість у студентів експериментальної групи спостерігалось поліпшення результатів на 16,1% ($p < 0,05$), незначно поліпшився

результат у контрольній групі – на 8,1% ($p < 0,05$). Показники виконання завдання на силу м'язів рук у студентів експериментальної групи підвищилися на 9,8% ($p < 0,05$), у контрольній групі – на 6,1% ($p < 0,05$). При виконанні завдання на силу м'язів черевного преса у студентів експериментальної групи показники підвищилися на 19,2% ($p < 0,01$), у контрольній групі – на 7,2% ($p < 0,05$).

Таку різницю ми пояснюємо тим, що на заняттях ритмічною гімнастикою обов'язково введені спеціальні вправи для м'язів черевного преса. Показники витривалості у студентів експериментальної групи поліпшилися на 9,6% ($p < 0,05$), у контрольній – на 4,6% ($p < 0,05$). У зв'язку з тим, що з програми державних тестів було виключено біг на довгу дистанцію, тому біговим та стрибковим вправам у контрольній групі приділяється недостатня увага. Студенти експериментальної групи виконують під музику комплекс стрибкових вправ, біг на місці, де музика задає темп і ритм руху.

Ми вважаємо, що поліпшення показників у експериментальній групі відбулося за рахунок уведення до занять з ритмічної гімнастики вправ танцювального характеру, вправ для загального розвитку із різною спрямованістю, вправ на гнучкість. Ритмічна музика сприяє налаштування організму тих, хто займається, на певний темп роботи, підвищує його працездатність, віддаляє стомлення, допомагає боротися з впливом одноманітності, прискорює відновлюванні процеси.

Висновки.

1. Після проведення експерименту поліпшилися показники фізичної підготовленості студентів. Достовірно поліпшилися показники виконання тестів на гнучкість, силу м'язів рук, витривалості ($p < 0,05$), сили м'язів черевного преса ($p < 0,01$). Оцінка трьох показників поліпшилася на один бал. Показники гнучкості – на два бали.

2. У процесі регулярних занять ритмічною гімнастикою зріс рівень зацікавленості до занять з фізичного виховання, поліпшилася дисципліна та відвідування занять. Поліпшення психічного стану проявилось у підйомі настрою, з'явилась впевненість у своїх фізичних можливостях. Спостерігалися вияви творчої активності, підвищився рівень фізичної працездатності.

3. Показники експерименту дозволяють нам рекомендувати іншим викладачам кафедри вводити у зміст занять вправи ритмічної гімнастики.

Список використаної літератури

Гунько П. М. Філософсько-педагогічні аспекти фізичного виховання в сучасних умовах / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2020. – № 2. – С. 46–48.

1. Матов В. В. Ритмическая гимнастика для всех : [метод. рек.] / В. В. Матов. – Томск, 2016. – 61с.

2. Мосенцова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосенцова // Наукові праці : Педагогічні науки. - Миколаїв, 2016. – Т.46. Вип. 33. – С. 138–140.

3. Ритмическая гимнастика : [метод. пособ.] / Н. В. Казакевич, Е. Г. Сайкина, Ж. Е. Фирлева. - СПб. : Познание, 2018. – 104 с.

4. Холодов Н. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : [учеб. пособ. для студ. вузов] / Н. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - изд. 2. - М. : Академия, 2000. - 450 с.

5. Шевців У. С. Технологія впровадження оздоровчих видів гімнастики у фізичне виховання старшокласниць (на прикладі шейпінгу) : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 "фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Шевців Уляна Степанівна; Львів. держ. ун-т фіз. культури - Л., 2019. - 20 с.

6. Шинкарьок А. І. Розвиток моторики і психіки: проблема активності та свободи / А. І. Шинкарьок. - Кам'янець-Поділ., 2019. - 200 с.

Ястребова К. Д., Гвоздецька С. В.

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ЛЕГКОАТЛЕТІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ШКІЛЬНОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Статтю присвячено проблемі психологічної підготовки юнаків старшого шкільного віку, які займаються в шкільній спортивній секції з легкої атлетики. У статті здійснено аналіз зв'язку передстартових станів легкоатлетів-спринтерів зі структурою і змістом змагальної діяльності, розроблено методiku психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях у школі.

Постановка проблеми. Виховання молодого людини, формування її світогляду є однією із головних завдань навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці. Як основна задача тут виступає формування особи, виховання характеру, розвиток спеціальних психічних якостей, що лежать в основі навчально-тренувальної діяльності і регуляції поведінки тих, хто займається.

Під час тренування важливе значення має виховна робота, оскільки тут створюється відповідний моральний стан легкоатлета, що забезпечує його готовність витримувати великі тренувальні навантаження та психічні напруження, пов'язані з участю в змаганнях.

Юнацький вік є завершальним етапом у формуванні особистості, тому покращення психологічної підготовленості легкоатлетів старшого шкільного віку є запорукою виховання розвиненої особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій засвідчує, що в останнє десятиліття накопичений значний досвід з проблем психологічної підготовки спортсменів різного рівня. Так питання розробки і впровадження засобів психічної регуляції у тренувальний процес підготовки спортсменів досліджували Клименко В. В. [1], Козлова Е. К. [2], Толкунова І. В. [6], Титович А. О. [5], Ляшенко В. М. [4] та інші. Ряд фахівців (Кулик Н. А. [3], Флерко А. Л., Богурин А. А., Ожогин Н. І. [7] та ін.). Вони наголошували на необхідності врахування психологічних особливостей легкоатлетів при підготовці до змагань. Але, на жаль, у науковій літературі, практично відсутні дані про використання методик психологічної підготовки легкоатлетів спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях у школі.

Мета дослідження дослідити особливості психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з обраного напрямку дослідження.
2. Дослідити рівні тривожності легкоатлетів-спринтерів в різні періоди часу та їх вплив на результати змагальної діяльності.
3. Розробити методiku психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

Об'єкт дослідження: юнаки віком 16-17 років, які займаються в шкільній секції з легкої атлетики.

Предмет дослідження: методи і засоби психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, психологічне тестування, методи математичної статистики.

Практичне значення роботи полягає у впровадженні у практику фізичного виховання в загальноосвітній школі та дитячих юнацьких спортивних шкіл методики психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів.

Результати дослідження та їх обговорення. За результатами наших досліджень були визначені рівні тривожності старших школярів, які відвідували секцію з легкої атлетики. Даний аналіз здійснювався за допомогою методики «Шкали реактивності (ситуативної) і особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», який показав рівень тривожності в різний період часу.

В таблиці 1 представлені показники особової та ситуативної тривожності індивідуально до кожного юнака, а також запланований вчителем результат на підставі навчально-тренувальних занять на дистанції 400 метрів і той, який вони показали під час змагань.

Таблиця 1

Взаємозв'язок між рівнем тривожності та результатами легкоатлетів-спринтерів

№	Прізвище, ім'я	ОТ (бали)	СТ ¹ на контрольному тренуванні (бали)	Запланований результат на дистанції 400 м. (сек.)	Контрольне тренування (сек.)	СТ ² на змаганнях (бали.)	Змагальний результат на дистанції 400 м. (сек.)
1	Л. М.	49	64	64	67	-	-
2	Ц. А.	37	52	58	59	56	58
3	Ш. В.	38	54	52	51	43	52
4	Д. Я.	48	45	51	50	48	50
5	Д. Д.	42	57	54	56	60	55
6	Д. М.	42	60	64	65	46	65
7	Л. П.	34	41	55	56	52	56
8	С. Ф.	50	60	56	57	65	57
9	С. В.	36	-	53	-	55	53
10	Т. М.	42	-	54	-	49	53

Примітка: ОТ – особова тривожність, СТ – ситуативна тривожність

Аналіз рівнів тривожності легкоатлетів-спринтерів в різні періоди часу показав, що із бігунів, яких ми дослідили, високий рівень тривожності негативно вплинув на 70% юнаків і вони показали результат гірше запланованого, що свідчить про погану психологічну підготовку, і 30% юнаків змогли мобілізувати свій психічний стан та показали результат вище запланованого вчителем.

Враховуючи результати констатуючого експерименту нами була розроблена методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів старшого шкільного віку на секційних заняттях в школі.

При розробці нашої методики, під психологічною підготовкою легкоатлетів-спринтерів ми розуміли систему психолого-педагогічних дій, вживаних з метою формування і вдосконалення у них властивостей особи і психічних якостей, необхідних для успішного виконання навчально-тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них (рис. 1).

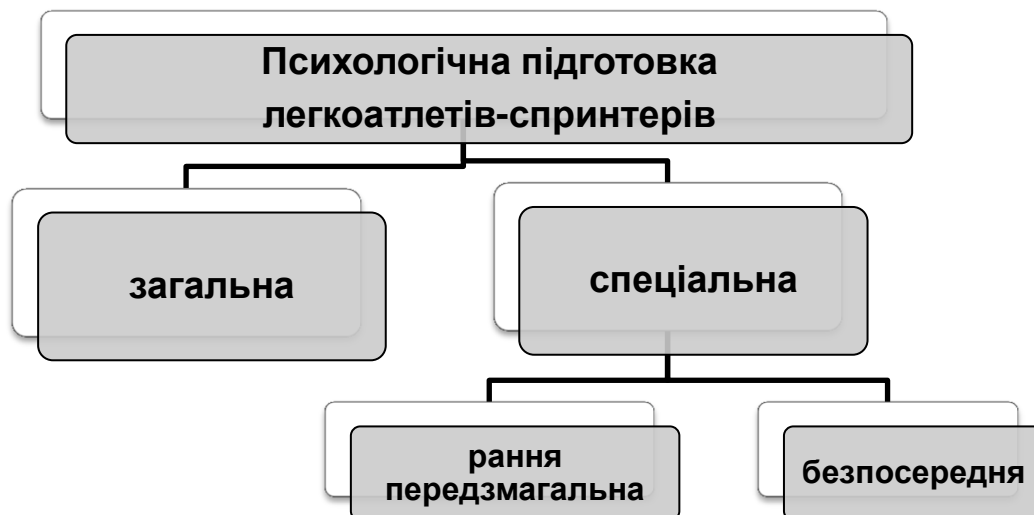


Рис. 1. Психологічна підготовка легкоатлетів-спринтерів

Психологічна підготовка допомагає легкоатлетам створити такий психічний стан, який би сприяв, з одного боку, найбільшому використанню фізичної і технічної підготовленості, а з іншого — дозволив би протистояти збиваючим чинникам передзмагань (невпевненість в своїх силах, страх перед можливою поразкою, скутість, перезбуджування і т.д.).

У свої навчально-тренувальні заняття ми включали як загальну психологічну підготовку легкоатлетів та психологічну підготовку до конкретних змагань (рис. 2).



Рис. 2. Напрями психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів

У процесі психологічної підготовки ми виділили два відносно самостійних і одночасно тісно взаємопов'язаних напрями:

- 1) виховання моральних якостей;
- 2) виховання вольових якостей
- 3) вдосконалення спеціальних психічних можливостей.

Виховання моральних якостей полягало у формуванні у вихованця уявлень, понять, поглядів і переконань, навичок і звичок поведінки, яка відповідала принципам загальнолюдської моралі; розвитку почуття патріотизму, відданості спорту, своєму колективу.

Серед заходів по моральному вихованню легкоатлетів ми виділяли:

- систематичні бесіди на теми виховання;
- лекції з історії легкої атлетики,
- розповіді про життя видатних людей, зустрічі з ними;

- перегляди кіно-і відеофільмів, читання літератури;
- залучення вихованців у громадську роботу;
- зміцнення традицій спортивних колективів (вшановування переможців, святкування днів народження, відвідування театрів, музеїв, історичних місць, походи, поїздки за місто тощо).

Найважливішими завданнями вольової підготовки легкоатлетів були:

- навчитися максимально мобілізуватися для досягнення успіху;
- навчитися керувати своїм емоційним станом;
- виховувати у собі такі якості, як цілеспрямованість, рішучість і сміливість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, самостійність та ініціативність.

Відомо, що морально-вольова підготовка здійснюється успішно, якщо процес виховання спортсмена органічно пов'язаний з удосконаленням тактико-технічної майстерності, розвитком фізичних якостей та інших сторін підготовки. Тому практичною основою нашої методики в навчально-тренувальному процесі було: регулярне привчання до обов'язкового виконання тренувальної програми і змагальних установок; систематичне введення в заняття додаткових труднощів; широке використання змагального методу і створення в процесі тренування атмосфери високої конкуренції.

У процесі виховання моральних і вольових якостей застосовувалося широке коло методів: переконання, примус, метод поступово підвищення труднощів, змагальний метод. Їх використання привчало вихованців до дисципліни, виховувало у них вимогливість до себе, наполегливість і завзятість у досягненні мети, здатність до подолання труднощів, впевненість у своїх силах, сміливість, рішучість, почуття колективізму, волю до перемоги, здатність до граничної мобілізації сил в умовах тренувальних занять і змагань.

При вдосконаленні психічних можливостей юнаків одним із напрямків нашої роботи було зниження рівня емоційного збудження з метою поліпшення загального балансу нервових процесів і заспокоєння легкоатлета. Нами використовувалися такі методичні прийоми, як словесний вплив вчителя (роз'яснення, переконання, схвалення, похвала тощо), за допомогою якого знижувалася емоційна напруженість вихованця, невпевненість його у своїх силах, зменшувалося надмірне почуття відповідальності за виступ.

Досить ефективними виявилися прийоми, пов'язані із застосуванням рухів і зовнішніх впливів, що сприяли зниженню рівня порушення: довільна затримка виразних рухів, властивих порушеному стану; довільна регуляція дихання, змінюючи інтервали вдиху і видиху або затримуючи його; послідовне розслаблення основних груп м'язів (сидячи або лежачи) із застосуванням заспокійливого аутогенного тренування; чергування напруження та розслаблення локальних груп м'язів; контроль за власною мімікою, виразом обличчя, моторикою рук і ніг та іншими зовнішніми проявами і приведення їх до рівня, що відповідав нормальному, спокійному стану; заспокійливі прийоми масажу і самомасажу.

Для підвищення рівня порушення з метою мобілізації спортсмена перед майбутнім виступом, настройки його на максимальну віддачу в змаганнях використовувалися ті ж групи методів, які за результатами впливу повинні були мати протилежну спрямованість: словесний вплив тренера (переконання, вимога, похвала тощо), але сприяли підвищенню психічної напруги, концентрації уваги на перемозі і т.д.

Також у нашій методиці важливу роль відігравали прийоми словесного самовпливу на вихованця, які зводилися до концентрації думок на досягненні високого результату, перемоги; налаштуванні на максимальне використання тактично-технічних і фізичних можливостей; вмінні використовувати самонакази типу:

«Віддай все, тільки виграй», «мобілізуй все, що можеш », « Візьми себе в руки і добийся того, до чого прагнеш », « Заспокойся », « Не хвилюйся » тощо.

У своїх навчально-тренувальних заняттях нами активно застосовувалася *методика ментального тренінгу легкоатлетів – спринтерів*. Так, із юнаками були застосовані засоби аутогенного тренування (АТ), ідеомоторного тренування (ІТ), розумові репетиції (РР), ментальний імаготренінг (МІ), психотренінг вольової уваги (ПВУ).

Методика сеансу розумової репетиції складалася із наступних етапів:

1. Коротка релаксація.
2. Оживлення образів уявлень.
3. Пригадування минулих стартів.
4. Сюжетна уява ситуації майбутнього старту на наступних змаганнях. На цьому етапі юнаки виконували певні інструкції: а) у вечорі перед стартом (швидко заснути); б) вранці в день змагань (чітко виконати ранковий ритуал); в) шлях на стадіон (концентрація уваги на обличчя суперників); г) розминка (чітка уява дій суперників); д) пробігання контрольного відрізка (відчуття власного тіла).

5. Сюжетна уява старту (загострена увага на переживання впевненості в собі, в своїх силах, нарощуючи бажання вступити у боротьбу тощо).

Результати наших досліджень та дослідження інших авторів доводять, що найбільш високих результатів у спринтерському бігу можуть досягати легкоатлети з темпераментом холерика і сангвініка (це особи із високою силою і рухливістю нервових процесів, енергійністю, нахилом до рішучих дій). Але не можна стверджувати, що меланхоліки і флегматики в цьому виді спорту не спроможні до високих результатів. Тому, при розробці авторської методики, було враховано типи темпераменту, рівні тривожності та психічні стани (самопочуття, активність, настрої).

Враховуючи, що легкоатлети із холеричним, сангвінічним та флегматичним типами темпераменту швидше адаптуються до екстремальних умов змагальної діяльності, ніж меланхоліки, нами був застосований психотренінг вольової уваги.

У психотренінгу вольової уваги були включені наступні принципи самовпливу:

- самопереконання – як спосіб впливу на самого себе за допомогою логічних аргументів (ритуальна поведінка);
- самонаказ – жорстка, авторитарна команда самому собі;
- самонавіювання – як процес використання віри, здібності діяти ірраціональне, в обхід логіки;
- дихальні самовпливи – використання дихальних вправ для цілей ментального тренінгу.

Висновки. Отже, розроблена нами методика психологічної підготовки легкоатлетів-спринтерів на секційних заняттях в школі спрямована на зменшення рівня тривожності, підвищення емоційної стійкості юнаків старшого шкільного віку. Вона передбачає активне застосовування у навчально-тренувальному процесі прийомів і засобів, які дозволяють виробляти у легкоатлетів прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення, учить їх свідомо управляти своїми психічними станами і з високою точністю регулювати свої рухи і дії в екстремальних умовах спортивних змагань.

Список використаної літератури

1. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: МАУП, 2007. 432 с.
2. Козлова Е. К. Подготовка спортсменов высокой квалификации в условиях профессионализации легкой атлетики: монография. Київ.: Олимп. лит., 2012. 368 с.
3. Кулик Н. А. Врахування психологічних особливостей легкоатлетів у тренувальному процесі. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення* : матеріали II

Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.). Харків: ХДАФК, 2016. С. 93-99.

4. Ляшенко В. М. Впевненість кваліфікованих спортсменів як детермінанта готовності до змагальної діяльності: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2010. 19 с.

5. Титович А. О. Індивідуалізація тренувального процесу на основі врахування психічного стану спортсменів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»; Харків. держ. акад. фіз. культури. Харків, 2013. 22 с.

6. Толкунова И.В., Красницкая О. В., Голец А. В. Роль психо-емоционального состояния в спорте. *Физическое воспитание студентов*. 2011. № 6. С. 107-110.

7. Флерко А. Л., Богурин А. А., Ожогин Н. И. Методические особенности совершенствования предстартового состояния у легкоатлетов при подготовке к соревнованиям. *Физическое воспитание и современные технологии формирования физической культуры личности студентов*: сборник научных статей. Гродно: ГрГУ, 2013. С.347-351.

РОЗДІЛ 2. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ, СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ Й АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Винник О. А., Бугаєнко Т. В.

ПРОГРАМА ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІСЛЯ ОПЕРАТИВНОГО ВТРУЧАННЯ З ПРИВОДУ ВИВИХУ ПЛЕЧОВОЇ КІСТКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

У статті обґрунтовано та висвітлено зміст програми фізичної терапії чоловіків другого зрілого віку, оперованих з приводу вивиху плечового суглоба, на основі МКФ.

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть питання застосування засобів фізичної терапії після травмування верхніх кінцівок залишається досить актуальним. Це обумовлено частотою ушкоджень, які припадають саме на руки. Одним із поширених явищ є вивих плечового суглоба. Він становить 60-70% від усіх випадків травмувань верхньої кінцівки. При цьому показник таких ушкоджень серед чоловіків є у 4-5 разів вищий, ніж у жінок. Також в зоні підвищеного ризику знаходяться особи, які мають наявні хронічні захворювання плеча або раніше вже його травмували [4, с. 105].

Активно вивчаються питання порівняння різних методик хірургічного лікування пацієнтів зі звичними вивихами плеча (С. С. Страфун, 2014 р.); лікування звичного вивиху плеча за допомогою обладнання на базі принципів доповненої реальності (Ю. В. Сухін, 2015 р.); малоінвазивного лікування звичного вивиху плеча у хворих старших вікових груп (В. А. Логай, 2020 р.); лікування вивиху за допомогою коракіодної остеотомії з процедурою Брістоу-Латарджета або без неї (Yong-liang Yang, 2020 р.).

Про актуальність питання відновлення осіб різного віку після травм верхніх кінцівок, засобами фізичної терапії, свідчить низка сучасних наукових напрацювань. Так, особливості використання реабілітаційних тренажерів у фізичній реабілітації після артроскопічної реконструкції ротаторної манжети плеча та при нестабільності плечового суглоба представлено у роботах Ю. А. Попадюхи (2017 р.); реабілітаційне програмування осіб з вогнепальними переломами проксимального відділу плечової кістки – у роботі О. Д. Калінкіної (2019 р.); основи фізичної реабілітації після оперативного лікування суглобової губи плечового суглобу на диспансерному етапі – в роботі М. В. Дузь (2020 р.) та інших.

Вивих – це вид травми, за якої суглобовий кінець однієї кістки зміщується за межі суглобової поверхні іншої, яка разом із першою утворює суглобову «пару». У Міжнародній класифікації хвороб (МКХ) вивих плечового суглоба представлений в розділі XIX «Травми, отруєння та деякі інші наслідки дії зовнішніх причин» під кодом S43.0.

Частота вивихів плечового суглоба пояснюється його анатомічною будовою. Так, плечовий суглоб утворений головкою плечової кістки, суглобова поверхня якої складає 1/3 поверхні шару, та овальної, слабо вираженої суглобової западини лопатки, яка у 3 рази менша від головки плеча. М'язи, які оточують суглоб, прикривають його лише в задньоверхньому та передньолатеральному відділах. Такі особливості будови плечового суглоба забезпечують його значні функціональні можливості, і в той же час, є факторами, що зумовлюють частоту його травматичних ушкоджень. Механізм вивиху плеча найчастіше непрямої дії. Це відбувається

внаслідок падіння людини на відведену руку, яка перебуває в положенні передньої або задньої девіації; або надмірної ротації плеча в тому ж положенні.

Пацієнти з вивихом плеча скаржаться на сильний біль та відсутність функцій у травмованому суглобі. Після рентгенографічного підтвердження діагнозу та за умови відсутності можливих ускладнень, постраждалі особи терміново скеровуються на вправлення вивиху під місцевим чи загальним знеболенням. У тих випадках, коли вивих вправити не вдається, пацієнтові показане оперативне втручання. Це трапляється у тих випадках, коли між суглобовими поверхнями потрапляють тканини, а саме: пошкоджені сухожилки та м'язи, краї розірваної та завернутої капсули, кісткові фрагменти тощо [2, с. 5]. З метою відновлення цілісності суглоба або стабілізації плеча хірургом-ортопедом проводиться хірургічне втручання, після якого пацієнтам наступні 4-6 тижнів показана іммобілізація. Повне повернення до повноцінної професійної діяльності та важких видів роботи можливе лише через 4-6 місяців, в залежності від виду хірургічного втручання та загального стану пацієнта [1, с. 32]. Для повного відновлення функцій травмованої кінцівки важливим є спрямування пацієнта до фізичного терапевта.

Мета дослідження: обґрунтувати зміст програми фізичної терапії чоловіків другого зрілого віку, оперованих з приводу вивиху плечового суглоба.

Результати дослідження та їх обговорення. Програма фізичної терапії осіб, оперованих з приводу вивиху плечового суглоба, будувалася на показниках, отриманих в процесі їх обстеження та функціонального тестування. Усі цілі, подані у SMART-форматі, були узгоджені з пацієнтами та мали чітко окреслені строки реалізації. Головною метою втручання було визначено відновлення повної амплітуди рухів у оперованому суглобі. При розробці програми до увагу брали реабілітаційний прогноз, ступінь больового синдрому, а також психоемоційний стан пацієнта. Розроблена нами програма реабілітаційного втручання була реалізовано в основній групі. Пацієнти контрольної групи застосовували стандартні реабілітаційні заходи, серед яких: терапевтичні вправи, масаж та апаратна фізіотерапія.

У гострий період (7-10 днів) реабілітаційне втручання здійснювалося з метою зменшення болю, набряку та скутості в пошкодженому сегменті кінцівки. Для цього поряд з медикаментозним лікуванням застосовувалися місцевий масаж, холодний компрес, УВЧ-терапія або магнітотерапія та електрофорез з анестетиками.

На рівні функції щоденно призначалися терапевтичні вправи статичного типу та активні рухи у суглобах кисті ураженої кінцівки; фізичні вправи для здорової верхньої кінцівки, а також загальнорозвиваючі вправи для всього організму. Виконання вправ в суглобах кисті травмованої руки сприяло активізації периферичного кровообігу та зменшенню набряку. Додатково для зменшення набряку м'яких тканин, навколо оперованого суглобу, пацієнти спрямовувалися, в залежності від потужностей медичних установ, на УВЧ-терапію або магнітотерапію. Пацієнтам, у яких був сильний біль, призначався електрофорез місцевих анестетиків.

Пацієнтам рекомендувалася фіксація кінцівки у середньому фізіологічному положенні за допомогою пов'язки Дезо, спеціальної пов'язки, яка підтримує руку або гіпсової лонгети від здорового надпліччя до головок п'ясткових кісток кисті. Під час сну та відпочинку кожному пацієнтові було показане індивідуальне позиціонування оперованої кінцівки [3, с. 140]. Лікувальний масаж проводився за щадною методикою через день загальною тривалістю від 15 до 20 хвилин.

На рівні діяльності та участі пацієнтам було показане щоденне виконання терапевтичних вправ у суглобах кисті ураженої кінцівки протягом 15-20 хвилин, а також виконання різних видів заняттєвої активності, тривалість яких визначалася для кожного пацієнта індивідуально. По мірі відновлення цілісності травмованого суглоба спектр можливих втручань розширювали, з урахуванням побажань самих пацієнтів та

вимог їх професії. Усі види активності, що призначалися, були тісно пов'язані з тими ролями та завданнями, які клієнт виконує у своєму повсякденному житті.

У підгострий період (до 30 днів) короткостроковими цілями реабілітаційного втручання було визначено покращення рухової функції травмованої кінцівки та профілактику контрактури суглоба.

На рівні функції пацієнтам основної групи щодня призначалося виконання терапевтичних вправ. Широко застосовувалися активно-пасивні та активні терапевтичні вправи, ідеомоторні вправи, ізометричне напруження м'язів. Особлива увага зверталася на вихідні положення, з яких виконувалася вправа. Правильно підібрані вихідні положення значно полегшували роботу м'язів у виконанні потрібного руху та зменшували силу можливого тертя. Так, для підтримки рухів у суглобах кисті ураженої кінцівки пацієнт виконував вправи у вихідному положенні «сидячи за столом». Це дозволяло забезпечити йому надійну опору. З метою запобігання можливого розтягнення капсули плечового суглоба під час виконання терапевтичних вправ перевагу віддавали таким вихідним положенням, як «лежачи на спині», «лежачи на здоровому боці», «сидячи» або «стоячи» з підтримкою травмованої руки здоровою або за допомогою лонгети. Для урізноманітнення комплексу вправ, широко застосовувалися невеликі валики, напіввалики, м'ячі та інші дрібні елементи побуту.

З метою зменшення ступеня болю, покращення трофіки шкіри та активізації лімфо- та кровообігу продовжували виконувати масаж ураженої кінцівки. Перевага віддавалася таким прийомам, як погладжування, розтирання та неглибоке розминання. У ті дні, коли масаж не планувався фізичним терапевтом, пацієнтам рекомендували проводити самомасаж кінцівки протягом 5-7 хвилин.

На рівні діяльності та участі продовжували застосовувати кінезіотерапію, безпосередньо активні вправи та спеціальні вправи для дрібної моторики, з метою покращення навичок самообслуговування та адаптації середовища.

У відновлювальний період короткостроковими цілями було визначено відновлення фізичної активності пацієнтів. Основним засобом втручання залишалася кінезіотерапія. Пацієнтам було рекомендовано виконувати терапевтичні вправи щодня протягом 30-40 хвилин. На цьому етапі додатково були показані вправи для травмованої верхньої кінцівки на спеціальних тренажерах. Їх пацієнтові необхідно було виконувати через день протягом 20-30 хвилин.

На рівні функції пацієнтам основної групи призначалися активні вправи з метою повернення плечовому суглобу нормальної рухливості. При підборі вправ враховували, які саме м'язи формують ротаторну манжету, і разом із дельтоподібним м'язом, забезпечують необхідні рухи у плечовому суглобі. Саме тому перевага віддавалася вправам для плечового поясу та плечового суглобу. Для підвищення витривалості м'язів і забезпечення повного діапазону рухів у суглобі, поступово дозовано збільшували фізичне навантаження. Для відновлення сили м'язів травмованої кінцівки застосовували силові терапевтичні вправи, як з опором, так і з додатковим обтяженням. Пацієнтам, які мали можливість відвідувати басейн, пропонували виконувати спеціальні вправи у воді у повільному або середньому темпі загальною тривалістю до 30 хвилин.

На тлі поліпшення функціонального та психоемоційного стану пацієнтів збільшували тривалість та інтенсивність масажу. Тривалість процедури визначали індивідуально для кожного пацієнта. Масаж періодично поєднували з виконанням спеціальних пасивних вправ у прооперованому суглобі. В умовах дому пацієнти повинні були самостійно проводити самомасаж травмованої кінцівки протягом 10-15 хвилин.

У цьому періоді, як додатковий засіб до базових з фізичної терапії, було запропоновано використання тейпів. Їх, у вигляді спеціальних стрічок, з відповідною

силою натягу кріпили на травмованому суглобі, з метою покращення крово- та лімфотоків та підвищення тону м'язів.

На рівні діяльності та участі використовували компенсаторну стратегію. Зміст її полягав у наданні рекомендацій щодо профілактики можливих ускладнень та більш ефективної організації робочого місця. Пацієнтам основної групи було рекомендовано уникати роботи з надмірним фізичним навантаженням або тривалої монотонної роботи травмованою верхньою кінцівкою. Акцентувалася увага на важливості дотримання під час роботи правильної постави, особливо правильному положенні рук.

Висновки. Узагальнений аналіз сучасної науково-методичної літератури свідчить про те, що питання відновлення осіб після травм верхньої кінцівки засобами фізичної терапії залишається актуальним. Розробка ефективних програм реабілітаційного втручання для осіб оперованих з приводу вивиху плечового суглоба потребує ґрунтовного вивчення досвіду провідних фахівців сфери фізичної терапії та ерготерапії. Програма фізичної терапії чоловіків другого зрілого віку, оперованих з приводу вивиху плечового суглоба, повинна будуватися на основі МКФ, з дотриманням основних принципів реабілітації та отриманих результати проведеного реабілітаційного обстеження з урахуванням побажань самих пацієнтів/клієнтів.

Список використаної літератури

1. Гаврилов В. С., Волкова С. С. Фізична реабілітація чоловіків з вивихами плечового суглоба. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3 (58). 2015. С. 31-34.
2. Логай В. А. Малоінвазивне лікування звичного вивиху плеча у хворих старших вікових груп : автореф. дис. ...канд. фіз. вих. : 14.01.21. Київ, 2020. 22 с.
3. Луковская О. Методы и средства физической реабилитации при вывихах больших суставов верхней конечности. *Молодіжний науковий вісник*. 2014. С. 139-143.
4. Ioannis Polyzois, Rupen Dattani, Rohit Gupta, Ofer Levy, Ali Narvani Traumatic First Time Shoulder Dislocation: Surgery vs Non-Operative Treatment. *Arch Bone Jt Surg*. 2016. № 4(2). P. 104–108.

Гончаренко В. В., Бугаєнко Т. В.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ СПОРТСМЕНІВ ПІСЛЯ РОЗРИВУ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті висвітлено основні теоретико-методичні аспекти фізичної терапії спортсменів після розриву хрестоподібної зв'язки.

Постановка проблеми. У структурі спортивного травматизму одне з провідних місць займають травми зв'язкового апарату колінного суглоба, які є причиною хронічного запального дегенеративного процесу суглобових хрящів, гонартроза при відсутності оптимальних умов відновного періоду. Розрив хрестоподібних зв'язок колінного суглоба у спортсменів силових видів спорту виникає при постійній досить значній травмуючій силі – при падінні, при зусиллях, безпосередньо прикладених до гомілки, наприклад у борців, при ротаційних (кругових) рухах коліна при зафіксованій стопі, при бокових ударах в коліно та ін.

Зв'язковий апарат колінного суглоба грає вирішальну роль в забезпеченні стабільності суглоба, тому його розрив, особливо передньої хрестоподібної зв'язки, може мати незворотні наслідки: порушення стабільності веде до зниження працездатності суглоба, а втрата пропріорецепції, викликана пошкодженням зв'язки, впливає на функцію всієї м'язово-зв'язково-суглобової системи. Значний інтерес до постановки процесу реабілітаційного втручання у спортсменів тих видів спорту, де високий відсоток випадків з подібними травмами [1].

Відомо, що на сьогодні радикальним способом лікування при розривах передньої хрестоподібної зв'язки є оперативне втручання, і менш травматичним, що скорочує період відновлення вважається артроскопічний метод. Методиками реабілітації на післяопераційних етапах відновлення спортсменів після розриву передньої хрестоподібної зв'язки присвячені роботи наступних авторів – М. Гершбурга, В. Арькова, А. Ахпашева, М. Касаткіна, Л. Коротких та ін.

Мета дослідження – визначити основні теоретико-методичні аспекти фізичної терапії спортсменів після розриву хрестоподібної зв'язки.

Результати дослідження та їх обговорення. Розрізняють два механізми пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки - прямий або контактний (коли травму спортсмен отримує внаслідок прямого удару в колінний суглоб) і непрямий або безконтактний (коли травма відбувається внаслідок неправильного приземлення).

Фахівці T.Withrow, J. Laura, E. Huston вважають, що до пошкодження передніх хрестоподібних зв'язок може привести зміщення вивихнутого внутрішнього меніска в сторону міжмищелкового бугра, або різкий розворот гомілки при фіксованій стопі в поєднанні з поворотом стегна досередини [7].

За літературними даними близько 70-72% пошкоджень передньої хрестоподібної зв'язки є безконтактними. Зазвичай розрив передньої хрестоподібної зв'язки виникає при раптовій зміні руху верхньої частини тіла при фіксованій стопі і опорі на злегка зігнуту ногу, що веде до появи скручувальних резервних сил в колінному суглобі (непрямий механізм).

Таким же чином причиною травми може стати надмірне перерозгинання в колінному суглобі. У цьому випадку часто спостерігається частковий розрив зв'язки. На передню хрестоподібну зв'язку припадає основне навантаження, через що, вона пошкоджується в двадцять разів частіше задньої.

Наступний механізм безконтактного пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки – різке внутрішнє обертання надмірно зігнутого колінного суглоба спортсмена. Існує і ще механізм – падіння спортсмена із зігнутим коліном при його спробі – компенсувати ситуацію потужним стабілізуючим скороченням чотириголового м'яза [5].

У дослідженнях, присвячених проблемі відновлення травмованих спортсменів відзначають важливість дотримання загальних закономірностей і реабілітаційних принципів. Такими є:

- своєчасність реабілітаційних втручань;
- послідовність використання доступних і необхідних реабілітаційних втручань;
- пацієнтоцентричний підхід використання реабілітаційних інтервенцій;
- безперервність реабілітаційного втручання на всіх етапах реабілітації;
- система індивідуальної дозування запланованих втручань;
- використання методів контролю адекватності фізичних навантажень, їх оцінка;
- функціональна спрямованість реабілітаційного програмування;
- мультидисциплінарність оцінки, прогнозування, програмування.

Відомо, що будь-яка програма фізичної терапії базується на короткотривалих і довготривалих цілях реабілітації.

Найбільш придатними і логічними короткотривалими цілями для раннього післяопераційного періоду є: попередження післяопераційних ускладнень, надання знеболюючої дії, зменшення набрякості, створення оптимальних умов для перебігу репаративно-регенеративних процесів в ділянці пошкодження, активування загального і місцевого кровообігу, відновлення анатомічної цілісності уражених тканин і ліквідація запального процесу в ураженій ділянці.

Дещо передчасними для раннього післяопераційного періоду короткотривалими цілями є: ліквідація контрактур в колінному суглобі, навчання ходьбі з милицями, також передчасно ставити ціль: стимулювання скорочувальної здатності м'язів стегна, а ось ціль – підтримати тонус м'язів пошкодженої кінцівки, цілком доречно.

Для другого періоду (умовно функціонального) оптимальними короткотривалими цілями є наступні: створення сприятливих умов для поступового збільшення амплітуди рухів в ураженому суглобі, ліквідація згинальних контрактур хрестоподібної зв'язки (для відновлення нормальної ходи); відновлення функцій м'язів стегна і гомілки (зміцнення м'язів кінцівки – розгиначів гомілки), відновлення повного згинання в колінному суглобі, відновлення рухливості в колінному суглобі.

У третьому (відновлювальному) періоді логічними є короткотермінові цілі що полягають у наступному: відновлення повної амплітуди рухів в уражених суглобах, зміцнення ослаблених м'язових груп, щоб вони були здатні виконувати тривалу м'язову роботу в динамічному режимі.

Необхідною і корисною можна вважати довготермінову ціль: протидія гіподинамії, підтримка загальної працездатності, а також збереження рухливості в суглобах, вільних від іммобілізації, максимально повне відновлення функціонування, досягнення оптимального рівня якості життя.

Значна кількість науковців пропонує застосовувати кінезотерапію з перших днів після операції, до речі метод кінезотерапії, на ранніх стадіях реабілітаційного втручання – в формі терапевтичних вправ був і залишається провідним і основним методом фізичної терапії у гострому реабілітаційному періоді.

Д. Федулова у своєму дослідженні, пропонує застосовувати загальнорозвиваючі вправи для здорових частин тіла, і ізометричне напруження м'язів стегна і гомілки ураженої кінцівки. Ну і цілком закономірно – фізіотерапію – УВЧ-терапію з метою розсмоктування вогнища запалення. В кінці 1-го періоду вона рекомендує ходьбу з милицею в режимі полегшення осьового навантаження. Одночасно з цим включаються в реабілітаційний процес вправи з обтяженнями (гумові бинти, еспандери, гантелі) для неуражених частин тіла. Тривалість періоду – 3-4 тижні [4].

Фахівці А. Стричко, А. Шевлякова пропонують: загальнорозвиваючі вправи для неуражених кінцівок, динамічні вправи для вільних від іммобілізації суглобів травмованої кінцівки, ізометричні напруження окремих м'язів або м'язових груп, ідеомоторні вправи, механотерапію і масаж [3].

Більш детально і наближено до сучасних вимог побудована програма фізичної реабілітації в ранньому післяопераційному періоді А. Бражанюка [2].

Починати процес рухової активності він пропонує з 2-3 дня після операції (загальнорозвиваючі та спеціальні терапевтичні вправи для здорових частин тіла), ізометричне напруження м'язів стегна 3-5 разів на день по 15-20 хвилин, спеціальні терапевтичні вправи для оперованої кінцівки 2 рази в день по 15-20 хвилин, в подальшому по 20-30 хвилин, до 30-40 хвилин – в кінці періоду – 3 рази на день.

Далі в його методиці в тому ж 1-му періоді: заняття в тренажерному залі 30-40 хвилин для підтримки загальної працездатності; позиціонування на розгинання оперованої кінцівки 2-3 рази на день, по 7-10 хвилин.

Для активації вегетативних систем організму науковець в свою методику включає заняття на ручному тренажері. У комплекс реабілітаційного програмування включено масаж і фізіотерапію.

Дослідник наголошує, що при виборі реабілітаційних інтервенцій і їх дозуванні слід враховувати темп розвитку репаративно-регенеративних процесів, враховуючи, що реваскуляризація в ділянці пошкодження вимагає не менше 2-3 місяців.

У другому, постімобілізаційному періоді, як прийнято в травматологічній практиці, А. Бражанюк рекомендує: динамічні вправи з самопомогою, активно-пасивні вправи. Важливо відзначити, що виконанню вправ повинно передувати мануально-м'язове тестування ослаблених, внаслідок посттравматичної гіпокінезії м'язів стегна і гомілки, і відповідно до стану м'язів, що оцінюється за 5-ти бальною шкалою, необхідно здійснювати відповідне втручання. Використовують також вправи на розслаблення м'язів, особливо – після ізометричних вправ; механотерапія на апаратах з пасивним приводом, гідрокінезотерапію та масаж (ручний, підводний, вихровий) [2].

Н. Harmanci, А. Kalkavan, М. Karavelioglu пропонують починати реабілітаційне втручання з процедур магнітотерапії, потім – використовувати лазерну терапію за допомогою апарату «Артромат» в пасивному режимі, в безбольовому діапазоні. Одночасно пропонується кінезотерапія: ізометричні вправи м'язів ураженої кінцівки, динамічні вправи для вільних суглобів, навчання ходьбі за допомогою милиць, ручний масаж, гідрокінезотерапія.

У другому періоді реабілітації (умовно-функціональному) науковці рекомендують зробити акцент на загальну функціональну підготовку травмованого спортсмена, тому в програму включають значний обсяг загальнорозвивальних вправ, ізометричний та ізотонічний режим роботи ослаблених м'язів стегна і гомілки, потім – полегшені вправи в теплій воді, на гладких поверхнях, з використанням спеціальних шарнірних апаратів, що дозволяють обмежити рух тільки в сагітальній площині. Водночас рекомендують виключити ротаційні рухи і у фронтальній площині. Науковці вважають, що широке використання механотерапевтичних апаратів і ортопедичних пристосувань дозволяє виконувати безболісно і в більшому обсязі імітаційні та терапевтичні вправи. Це сприяє підвищенню психоемоційного стану травмованого спортсмена і, що дуже важливо, – попередження повторних травм [6].

Т. Withrow, J. Laura, E. Huston в програму реабілітації на третьому – відновному етапі включають: кінезотерапію, тренування з БОС, активну і пасивну електростимуляцію м'язів, різні види масажу, заняття на тренажерах, фізичні вправи у воді, навчання і тренування в ходьбі. В роботі науковців основним засобом реабілітації в тренувально-відновлювальному періоді були терапевтичні вправи.

Починаючи з 3-го місяця після операції з приводу розриву передньої хрестоподібної зв'язки, спортсмени тренувалися в швидкій, тривалій ходьбі. Дистанція протягом 1-2 тижнів збільшувалася до 5 км, темп від середнього до швидкого (для чоловіків – 7-8 км/год, для жінок – 6-7 км/год). При появі болю тренування в ходьбі тимчасово скорочувалися або повністю скасовувалися. Після успішного виконання тесту на тривалу, швидку ходьбу застосовували повільний біг. Тривалість повільного бігу протягом 10-12 днів доводилася до 10-15 хвилин, після чого біг виконувався в середньому темпі [7].

Лікувальний масаж – основний засіб реабілітації після травм опорно-рухового апарату на етапі морфо-функціонального відновлення. При розриві передньої хрестоподібної зв'язки призначають масаж стегна при відсутності гемартроза вже через 5-7 днів після операції, а в подальшому масаж проводять і на колінному суглобі.

Методика масажу колінного суглоба. Спочатку, протягом 3-х хвилин, проводять підготовчий масаж на передній поверхні стегна (погладження, розминання, вижимання). Потім переходить до концентричного погладження колінного суглоба і на закінчення здійснюють прямолінійне і колоподібне розтирання – 2 хв. Закінчують масаж розтиранням бічних ділянок колінного суглоба, для чого хворому пропонують зігнути ногу. При масажі задньої поверхні колінного суглоба хворий лежить на животі, гомілка зігнута під кутом 45-75°. Методика масажу аналогічна. Сеанс масажу

колінного суглоба закінчують пасивними, активними рухами і рухами з опором (в пізньому післяопераційному періоді).

Висновки. У реабілітаційному втручанні з приводу розриву передньої хрестоподібної зв'язки у спортсменів виділяють три періоди: ранній післяопераційний, пізній післяопераційний і відновно-тренувальний, за якими визначаються завдання, форми проведення, засоби кінезотерапії, методики проведення спеціальних терапевтичних вправ, лікувального масажу, методи фізіотерапії. Основними цілями реабілітаційного програмування (кінезотерапії, лікувального масажу, фізіотерапії) після розриву передньої хрестоподібної зв'язки у спортсменів є повне відновлення функцій колінного суглоба, відновлення побутових навичок, трудових умінь і спортивних тренувань. Призначають пасивні й активні вправи для суглоба, вправи з обтяженням, опором, статичні напруження чотириголового м'язу стегна та м'язів гомілки, різновиди ходьби, вправи на механоапаратах, гідрокінезотерапію, лікувальний масаж.

Список використаної літератури

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: армрестлинг, бодибилдинг, бенчпресс, пауэрлифтинг. Минск: А. А. Згировский, 2006. С. 6–25.
2. Бражанюк А.О. Фізична реабілітація спортсменів з пошкодженнями передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглобу після артроскопічної операції. Молодий вчений. 2018. № 3. С. 163-166.
3. Стричко А.В., Шевлякова А.А. Послеоперационная реабилитация спортсменов с разрывом крестообразных связок. Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2018. № 6(22). С.11-17.
4. Федулова Д.В. Особенности физической реабилитации после артроскопической аутопластики крестообразных связок коленного сустава. Реабилитация и санаторно-курортное лечение: материалы XIII международ. конгресса. 2015. С. 55-56.
5. Ясюкевич, А. С., Загородный Г. М., Гулевич Н. П., Муха П. Г. Предпосылки возникновения первичной спортивной травмы в различных группах видов спорта: практ. Пособие. Минск: РНПЦ спорта, 2017. 32 с.
6. Harmanci H., Kalkavan A., Karavelioglu M. Effects of kinesio taping on anaerobic power and capacity results. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2015. № 30. P. 403-414.
7. Withrow T.J., Laura J., Huston E.M. Loading Strain During in Vitro Impulsive Knee Flexion and Compression Effect of Varying Hamstring Tension on Anterior Cruciate Ligament. Journal Bone Joint Surg Am. 2008. V. 90. P. 815-823.

Зубко Ю. Ю., Чередніченко С. В., Скрипка І. М.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ТА ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Невід'ємною складовою фізичного виховання дітей з вадами слуху або з іншими нозологіями є фізкультурно-оздоровча робота, що є важливим елементом процесу становлення рухових умінь і навичок під час навчання в спеціальних закладах освіти. З метою покращання фізичного стану дітей з вадами слуху необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби і технології, які повинні бути орієнтовані на індивідуальні особливості кожної дитини не залежно від рівня її фізичної підготовленості або виду порушень в розвитку, формувати мотиваційні потреби до занять фізичними вправами, що має бути пріоритетним напрямом у фізичному вихованні для спеціальних закладів освіти.

Постановка проблеми. Протягом останніх років в умовах нестабільної політичної, економічної, соціально-гуманітарної ситуації у країні, за даними організації

ВООЗ, більше 4% дітей мають різноманітні вади слуху, від усієї кількості людей (360 мільйонів чоловік) із депривацією слуху в світі [1, 2]. Останні дослідження [6, 7] зауважують, що з різних причин кількість дітей з вадами слуху зростає, що вказує на необхідність оновлення змісту та удосконалення системи освіти, впровадження нових форм і методів навчання та виховання» [6]. Це вимагає негайного перегляду ставлення керівництва спеціальних шкіл-інтернатів до фізкультурно-оздоровчої роботи та визнання пріоритетності здорового способу життя з метою розвитку та корекції фізичної підготовленості та формування гармонійно розвиненої особистості, і адаптації таких дітей до суспільства.

Саме тому, розробка змісту додаткових секційних занять в умовах шкіл-інтернатів для дітей з вадами слуху, а також включення таких дітей у загальне навчання спільно з їх однолітками, які не мають проблем зі здоров'ям забезпечить розвиток їх фізичних здібностей і сприятиме корекції здоров'я є актуальним питанням, що потребує вивчення.

Науковці постійно вирішують завдання підвищення зацікавленості учнів з вадами слуху до фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також до навчання загалом: упроваджуються новітні технології у навчальний процес з фізичного виховання у спеціальних школах-інтернатах І.М. Скрипка, В.В. Ворона [7]; досліджуються новітні підходи у навчанні дітей з особливими потребами та питання ефективного технологічного забезпечення інклюзивного навчання дітей із ООП та порушеннями слуху О.П. Пилипчук [**Ошибка! Источник ссылки не найден.**]; запропоновано нові підходи до проведення компенсуючих занять з фізичної культури, адаптивного фізичного виховання та застосування засобів різних видів спорту в процесі фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей з вадами слуху Н. Г. Байкина, П. Ф. Пипнюк [1]. Разом з тим невідповідність змісту та організації фізкультурно-оздоровчої, секційної роботи з дітьми, які мають розлади слуху вимогам сучасності і недостатня пропаганда здорового способу життя серед дітей з даною нозологією підтверджують актуальність теми кваліфікаційного дослідження.

Мета дослідження: визначити ефективність застосування засобів одноборств у розвитку координаційних та психомоторних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан розробленості проблеми організації, напрями і реалізації завдань фізичного виховання та форми його організації при роботі із дітьми з вадами слуху.

2. Розробити та впровадити методику секційних занять з одноборств для дітей з вадами слуху та дослідити її вплив на розвиток координаційних та психомоторних здібностей дітей даної нозології.

Результати дослідження та їх обговорення. Невід'ємною складовою фізичного виховання дітей з вадами слуху або з іншими нозологіями є фізкультурно-оздоровча робота, що є важливим елементом процесу становлення рухових умінь і навичок під час навчання в спеціальних закладах освіти.

З метою покращання фізичного стану дітей з вадами слуху необхідно використовувати принципово нові підходи, засоби і технології, які повинні бути орієнтовані на індивідуальні особливості кожної дитини не залежно від рівня її фізичної підготовленості або виду порушень в розвитку, формувати мотиваційні потреби до занять фізичними вправами, що має бути пріоритетним напрямом у фізичному вихованні для спеціальних закладів освіти. Як бачимо, багато провідних фахівців сфери фізичної культури і спорту приділяли увагу фізичному вихованню здорових дітей або спортивному тренуванню та методиці занять оздоровчими вправами для людей, які не мають фізичних вад.. Проте сьогодні проблема

організації адаптивного фізичного виховання або корекційно-оздоровчих занять для людей з інвалідністю, дітей з ОП є актуальною, тому що сучасні вимоги навчання, створення «Інклюзії в школі» підтверджують необхідність на позанавчальних формах, як формах організації та проведення додаткових занять, що дозволяють збільшити час виконання фізичних вправ і в сукупності навчальних занять, забезпечують безперервність та ефективність викладання фізичного виховання.

У спеціальних закладах освіти запроваджуються такі форми організації позанавчальної роботи: чемпіонати з різних видів спорту серед дітей з вадами слуху, дні фізичної культури, спорту та здоров'я, фізкультурно-спортивні секції, групи здоров'я, групи загальної фізичної підготовки, групи спеціальної фізичної підготовки, індивідуальні заняття та ін. Всі форми організації позанавчальної роботи існують саме для:

- зміцнення здоров'я та формування засад здорового способу;
- відновлення функціонального стану організму учнів закладу;
- відновлення адаптаційних резервів дітей з вадами в розвитку;
- нормалізацію їх емоційної, морально-етичної та мотиваційної сфер;
- досягнення оптимального рівня особистісної адаптації, а також відновлення якості життя дітей з вадами слуху [2, 4, 6].

Аналіз результатів роботи позашкільних секцій в спеціальному закладі для дітей з вадами слуху показав, що випускниками є багаторазовими чемпіонами та призерами України, учасниками міжнародних змагань, учасниками Дефлімпійських ігор з різних видів спорту, що вказує на актуальність проведення всіх форм фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають обмежені фізичні можливості. Згідно наказу Міністерства молоді та спорту: «Для залучення дітей з ООП, осіб з інвалідністю у дитячо-юнацьких спортивних школах відкрили відділення для дітей з інвалідністю для занять видами спорту осіб з інвалідністю, що визнані в Україні» [3]. Дослідження останніх років [4] вказують на те, що кількість осіб, які мають захворювання різних аналізаторів (зору й слуху) збільшується у зв'язку з чим Національний комітет спорту інвалідів України створив спортивні федерації за нозологічним принципом, а саме: «Спортивна федерація глухих»; «Спортивна федерація незрячих»; «Спортивна федерація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату»; «Спортивна федерація інвалідів з порушеннями розумового і фізичного розвитку» для координації та пропагування занять фізичною культурою і спортом.

За даними О. Пилипчука, І.М. Скрипки (2021), В.В. Ворони (2020), у моральному відношенні єдиноборства сприяють розвитку цінних рис особистості: комунікабельність, товариськість, самостійність, а в інтелектуальному відношенні заняття єдиноборствами дають великі можливості: творчість в техніці, тактиці, управлінні, гнучкості мислення, пізнавальної активності, що є більш всього необхідним для дітей з комплексними порушеннями фізичного розвитку.

Більшість авторів Н.М. Бойченко, 2017 зазначають, що єдиноборства відносяться до видів спорту в яких розвиток координаційних здібностей має домінуюче значення. Під час тренувань єдиноборствами в умовах сутичок та змагань діти вчаться добре орієнтуватися в просторі та часі, вчасно реагувати на дії суперника та точно реалізовувати свої дії у відповідь [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

Формуючий експеримент проводився в період з вересня 2020 по травень 2021 року, всього в педагогічному експерименті участь брали учні 9-11 років з вадами слуху та здорових учнів по 9 дітей в кожній групі. Мета експерименту це перевірка ефективності застосування засобів єдиноборств на секційних заняттях в спеціальних-школах інтернат з вадами слуху. Для перевірки ефективності запропонованої

методики проводились вимірювання рівня розвитку показників координаційних та психомоторних здібностей учнів з вадами слуху до та після впровадження розробленої методики. В зміст експериментальної методики входили: підготовка, основна та заключна частини, основна частина складалася з різноманітних спеціальних вправ борця та техніко-тактичних дій (прийоми в стійці, в партері, удари руками, ногами), заключна складала рухливі ігри та вправи з загальної фізичної підготовки (ЗФП). У процесі безперервного адаптивного фізичного виховання ЕГ учнів включала такі форми занять: 2 уроки фізичної культури на один тиждень, 2 диференційовані уроки ЛФК, 2 індивідуальних корекційних заняття на тиждень (корекційні ігри з елементами одноборств, спеціальні вправи борця, що були спрямовані на корекцію відставання у фізичному стані та рівні їх фізичної підготовки). Слід зауважити, що контрольна група дітей цього ж віку відвідувала всі навчальні заняття проводились згідно з програми з фізичного виховання: 2 уроки фізичної культури на один тиждень, 2 уроки ЛФК по 40-50 хвилин і 2 індивідуальних заняття за інтересами.

На початковому етапі занять за розробленою методикою задача була зацікавити дітей з вадами слуху, та допомогти їм виробити звичку до занять та закласти в основну рухову базу, з метою корекції їх рухової сфери та зміцнення їхнього здоров'я. У методиці занять на першому етапі навчання –переважно використовували загально-розвивальні та спеціалізовані ігри, освоювали прийоми самострахування та елементарні завдання у партері.

У результаті власних досліджень встановлено, що застосування засобів одноборств в позакласній роботі школи-інтернат для дітей з вадами слуху робить глибокий і багатосторонній вплив на їх організм, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень розвитку координаційних та психомоторних здібностей. Систематичне тренування на заняттях з одноборств в процесі навчання відображається в умінні збереження рівноваги пози і рухів учнями експериментальної групи. Розвиток рівноваги у свою чергу, надав впевненості дітям з вадами слуху в повсякденному житті і позбавив від можливих падінь та пов'язаних з ними травм. Рівень сформованості та розвитку координаційних здібностей визначали за допомогою наступних рухових тестів: «Тест «Фламінго», кількість спроб, Статистична рівновага, с, Динамічна рівновага на гімнастичній лаві, с».

Результати формувального експерименту свідчать, що показники дітей з вадами слуху ЕГ та КГ суттєво відрізняються між собою (табл. 1). Після застосування засобів одноборств спостерігається підвищення показників рівня розвитку здібностей до рівноваги школярів обох груп. З тесту утримання пози «фламінго» учні ЕГ отримали результат $16,4 \pm 0,65$, що вказує на слабкість їх вестибулярного апарату і учні КГ також мали результат до експерименту $15,9 \pm 0,36$.

Так, приріст показників в дітей ЕГ у тестовій вправі з утримання пози «фламінго» після застосування розробленої методики зменшилась на 43,9% від початкових даних, в КГ на 23,8 % (табл. 1.), а різниця між ЕГ та КГ збільшилась на 4,2 спроб від початкових даних. Показники дітей обох груп за тестом «Статистична рівновага» до експерименту майже не відрізнялись, а після експерименту є достовірною різниця у ЕГ за період експерименту приріст склав 29,7%, в КГ – 10,5 %, а між групами за період експерименту склала – 5,3 с..

Дослідження здібності до динамічної рівноваги під час навчання учнів спеціального закладу школи-інтернат показало, що від початку експерименту до його закінчення різниця у показниках становила в учнів ЕГ та КГ – 0,0 с, а різниця приросту результатів – 1,9% відповідно (рис.1).

Таблиця 1

Динаміка координаційних показників у учнів ЕГ і КГ за період педагогічного експерименту, $\bar{X} \pm \sigma$

Показник	Етап	ЕГ (n=6)	КГ (n=10)	Різниця між групою учнів
Тест «Фламінго», кількість спроб	до	16,4±0,65	15,9±0,36	0,5
	після	9,2±0,73	13,9±0,54	4,7
Приріст, %		43,9	12,6	
Статистична рівновага, с	до	24,04±0,31	23,90±0,68	0,2
	після	31,18±0,21	26,43±0,35	5,3
Приріст, %		29,7	10,5	
Динамічна рівновага на гімнастичній лаві, с	до	10,9±0,06	10,9±0,07	0,0
	після	9,10±0,08	10,2±0,06	1,1
приріст		16,5	6,4	

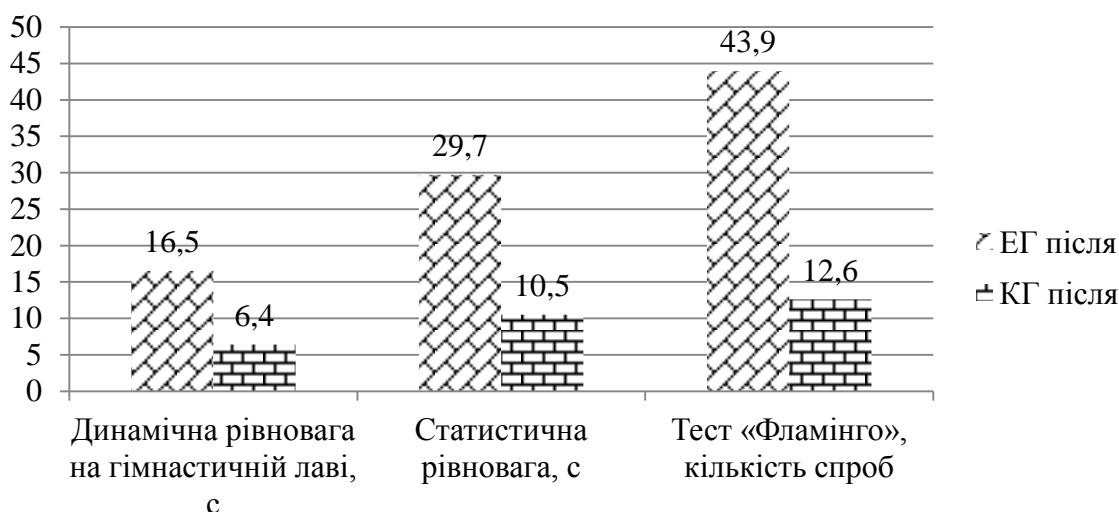


Рис.1. Динаміка координаційних показників у учнів ЕГ і КГ за період педагогічного експерименту

Під час діагностування психомоторної функції визначили, що учням з вадами слуху складно вірно та оперативно оцінювати ситуацію щодо просторових умов, це так звана просторова дезорієнтація, яка складається під час виконання рухових завдань, і реагувати на неї раціональними руховими діями. Педагогічний експеримент після впровадження методики показав, що нижчі показники у вправі «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с» результат – 25,9 с. в учнів КГ, а в ЕГ – 23,7 с. Так, приріст показників в ЕГ у тесті «Ходьба по прямій із закритими очима, см» був більший за учнів КГ – на 6,3 %, що підтверджує ефективність використання засобів одноборств в процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху (табл. 2.).

Результати аналізу психомоторних здібностей дітей з вадами слуху показали зміни в їх навчальній діяльності після впровадженної методики занять, що пояснюється підвищенням властивостей їх нервової системи. Після аналізу результатів дослідження встановили, що до застосування засобів одноборств у дітей ЕГ переважав слабкий тип нервової системи – 50,2% та середньо-слабкий тип нервової системи графічно результати зображені за допомогою гістограми рисунок 2.

Динаміка психомоторних здібностей дітей з вадами слуху ЕГ та КГ до та після педагогічного експерименту

Показник	Етап	ЕГ (n=9)	КГ (n=9)	Різниця між групою учнів
Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с	до	27,1±0,16	26,9±0,21	0,2
	після	23,7±0,17	25,9±0,18	-2,2
Приріст, %		12,5	3,7	
Ходьба по прямій із закритими очима, см (відхилення)	до	11,3 ± 0,63	11,4 ± 0,76	0,1
	після	9,8 ± 0,35	10,6 ± 0,78	-1,2
Приріст, %		13,3	7,0	

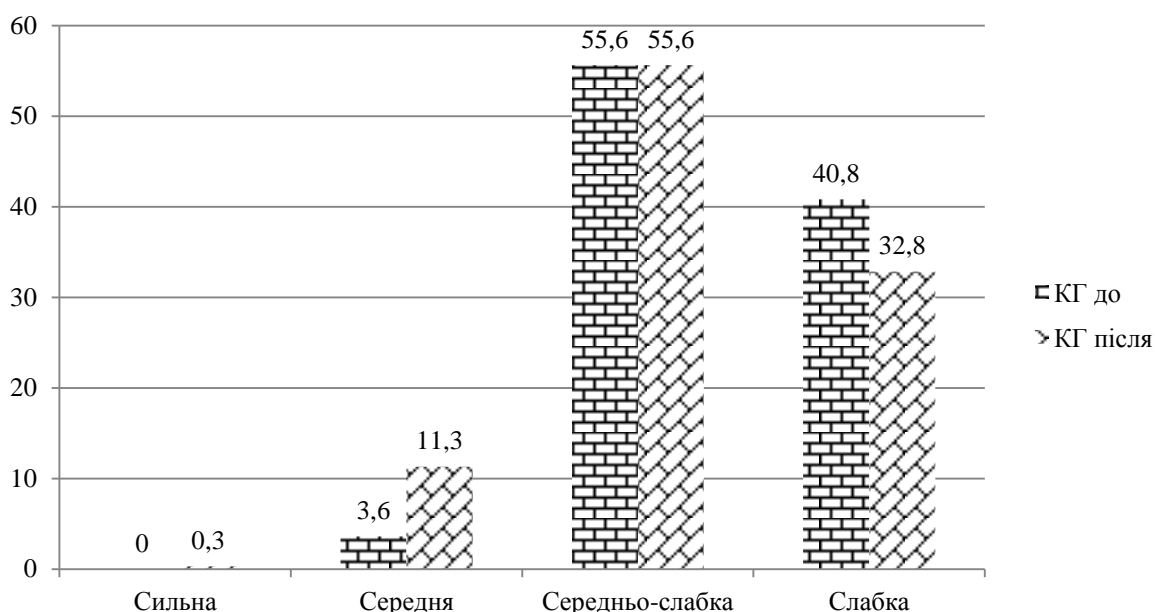


Рис. 2. Розподіл учнів КГ за типами нервової системи до та після педагогічного експерименту

Складнокоординаційні дії, що виконувались учнями ЕГ з вадами слуху на секційних заняттях з греплінгу та панкратіону позитивно вплинули на їх психомоторний розвиток, це підтверджують результати «Темпінг тесту». Після впровадження експериментальної методики в ЕГ з сильним та середнім типом нервової системи спостерігається – 33,8% учнів, а в КГ- 11,6% дітей відповідно. В ЕГ після застосування засобів одноборств в позакласний час кількість дітей з середньо слабким типом нервової системи зменшилась на 0,3%, а з слабким типом нервової системи на – 33,9%, а в КГ – 8,0% це підтверджує ефективність та актуальність застосування засобів одноборств в позакласній роботі з дітьми з вадами слуху (рис 3.). Так, як психомоторний розвиток визначає і рівень успішності в навчанні.

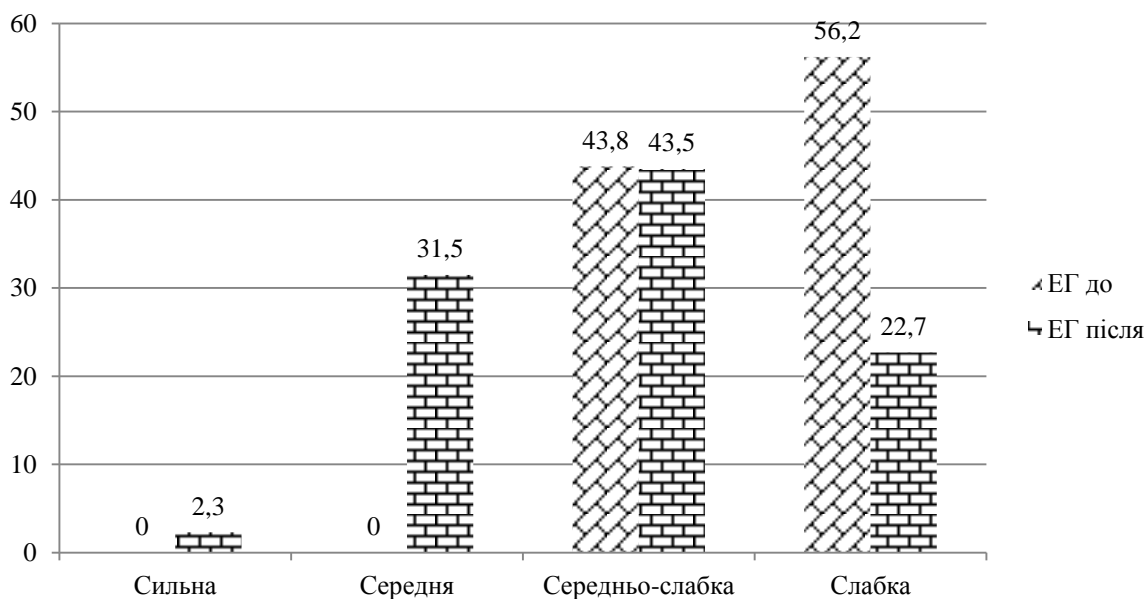


Рис. 3. Розподіл учнів ЕГ за типами нервової системи до та після педагогічного експерименту

Висновки. В результаті власних досліджень та аналізу досвіду науковців розроблено та впроваджено в процес фізичного виховання дітей з вадами слуху методичку секційних занять з одноборств. Заняття з одноборств для слабчующих молодших школярів полягали в удосконаленні рівня розвитку їх рухових якостей, а особливо координаційних здібностей, які мають суттєвий взаємозв'язок з рівнем розвитку когнітивних функцій дітей та сприяють їх гармонійному фізичному розвитку, а також в процесі занять прагнули забезпечити позитивний вплив засобів одноборств на динаміку психічної, розумової працездатності учнів і розширити можливості їх естетичного впливу, розвиваючи в учнів прагнення до занять руховою активністю. Після проведення експерименту спостерігається приріст показників школярів обох груп, так нижчі показники у вправі «Човниковий біг із перенесенням кубиків по спіралі, с» результат – 25,9 с. в учнів КГ, а в ЕГ – 23,7 с. Так, приріст показників в ЕГ у тесті «Ходьба по прямій із закритими очима, см» був більший за учнів КГ – на 6,3 %, що підтверджує ефективність використання засобів одноборств, засобів адаптивного та «інклюзивного фізичного виховання» з метою поліпшення психофізичного розвитку дітей з вадами слуху.

Список використаної літератури

1. Байкина Н. Г., Пипнюк П. Ф. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 7. С. 15–24.
2. Джевага В. В. Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ, 2017. 20 с.
3. Закон України «Про реабілітацію інвалідів в Україні» від 6.10.2005 № 2961-IV. / [електронний ресурс] — Режим доступу: www.zakon.nau.ua
4. Івахненко А. А. Корекція і розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків, 2013. № 3. С. 66-68.
5. Кунінець О. О. Корекційний вплив на рухову сферу глухих дітей молодшого шкільного віку засобів оздоровчого туризму. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. 2017. № 1. С. 130-136.

6. Пилипчук О.П., Скрипка І.М. Методика проведення фізкультурно-оздоровчих занять з елементами дзюдо для дітей з особливими освітніми потребами. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2021. Вип.1 (129). С. 83–87

7. Скрипка І.М., Ворона В.В. Організація роботи в закладах системи «інваспорт» Сумської області. *Вісник Чернігівського держ. пед. Ун-ту імені Т.Г. Шевченка. Випуск 10 (166). Серія: Педагогічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2020. С. 45-55*

Кукса Н. В., Івашечко М. О.

РОЗВИТОК МАНУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В ДІТЕЙ З ГЕМІПАРЕТИЧНОЮ ФОРМОЮ ЦЕРЕБРАЛЬНОГО ПАРАЛІЧУ: НАУКОВО-ДОКАЗОВА БАЗА

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

У статті представлено дані науково-доказової бази щодо ефективності сучасних методів втручання на розвиток мануальних здібностей в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу. Відзначено ефективність функціональної / цілеспрямованої терапії, СІМТ-терапії та бімануального тренування в аспекті розвитку та покращення мануальних здібностей дітей з геміпарезами на рівні доменів функції та активність / участь моделі МКФ.

Постановка проблеми. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є однією з найбільш поширених неврологічних патологій, що викликається ураженням головного мозку на ранньому етапі розвитку дитини. Ця патологія є найбільш частою причиною дитячої інвалідності. Згідно статистичних даних МОЗ України станом на 2016 рік в нашій країні зафіксовано 100 тис. дітей з інвалідністю внаслідок неврологічної патології. Поширеність ДЦП у світі становить від 1,5 до 2,5 на 1000 новонароджених, зокрема, в Україні цей показник складає 2,56 на 1000 новонароджених [1].

ДЦП характеризується наявністю постійних / стійких розладів моторики і підтримки пози, що обмежують функціональну активність та участь дитини в повсякденному житті. Приблизно у 50 % дітей з церебральним паралічем спостерігається порушення бімануальної активності верхніх кінцівок. Діти з геміпаретичною формою церебрального паралічу нечасто використовують паретичну руку в повсякденному житті [2]. Порушення мануальної діяльності в дітей з церебральним паралічем пов'язані із затримкою формування тонких диференційованих рухів, слабкістю дрібних м'язів, дискоординацією рухів кистей і пальців рук. Особливо виразно недостатність мануальних здібностей рук в дітей із церебральним паралічем проявляється в дошкільному віці, коли дитина починає освоювати більш складноорганізовані рухові навички, пов'язані з предметно-практичною, навчальною, конструкторською, графічною, трудовою діяльностями.

За останнє десятиріччя суттєво трансформувалися погляди науковців та практикуючих фахівців на реабілітацію дітей з церебральним паралічем. Універсальним інструментом реабілітаційного супроводу таких дітей є положення біопсихосоціальної моделі МКФ, що дозволяє охопити, оцінити та врахувати як показники функціонування та обмежень життєдіяльності конкретної дитини, так і контекстуальні фактори, що забезпечують ефективність і / або становлять бар'єр / перешкоду щодо функціонування. На сьогодні основною стратегією реабілітації дітей з церебральним паралічем є максимально можлива активна рухова терапія, що передбачає природну стимуляцію і підтримку активності дитини в реальних умовах життєдіяльності та дозволяє задовольнити її індивідуальні потреби і цілі. При цьому мета реабілітації фокусується на активності й участі дитини, а не на функціях,

розвиток та покращення яких є завданнями для досягнення мети. Ефективність реабілітації оцінюється насамперед за результатами досягнення встановленої мети.

З позиції ефективності та безпечності провадження реабілітаційної діяльності важливого значення набуває науково-доказова практика або практика, заснована на фактичних даних, що є підходом до прийняття рішень щодо надання реабілітаційної допомоги, який інтегрує найкращі докази якісних досліджень, клінічний досвід фахівців з реабілітації та переваги і цінності пацієнта. В аспекті зазначеного доцільним та актуальним є аналіз та систематизація даних щодо ефективності реабілітаційних втручань, спрямованих на розвиток мануальних здібностей в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу.

Метою дослідження є визначення оптимальних реабілітаційних втручань щодо розвитку мануальних здібностей в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу, ефективність та безпечність яких підтверджено науково-доказовою базою.

Результати дослідження та їх обговорення. Геміпаретична форма дитячого церебрального паралічу характеризується руховою дисфункцією з переважанням ураження одного боку тіла, зниженням / обмеженням функції кисті ураженої руки і паттернами бімануальної координації [3]. Мануальні здібності або мануальна діяльність розглядається як здатність дитини виконувати повсякденні дії, що вимагають використання кистей і рук [8].

A.M. Gordon, Y. Bleyenheuft, B. Steenberg [4] досліджено та детально описано патофізіологічні механізми порушення функції руки (на прикладі функції захоплення) в дітей із геміпаретичною формою церебрального паралічу. Науковці зазначають, що в основі порушення мануальних функцій в дітей із церебральним паралічем лежать такі механізми: вікова затримка розвитку функцій кисті і руки; слабкість м'язів верхньої кінцівки; недостатність диференціації рухів; дискоординація рухів кистей і пальців руки. Так, у дітей з церебральним паралічем часто відзначається слабкість м'язів верхньої кінцівки, а відсутність ізольованих рухів пальців призводить до використання декількох пальців, коли потрібна менша кількість пальців (наприклад, для точного захоплення), унаслідок чого відзначається уповільнення та незграбність рухів. Координація рухів пальців рук у дітей при нормальному розвитку зазвичай наближається до координації дорослих до 6-8 років. Навпаки, у дітей з церебральним паралічем в цьому віці часто спостерігається координація рухів пальців рук, що відповідає координації дуже маленьких дітей, з тривалими затримками між фазами руху (наприклад, захоплення і подальший початок сили навантаження) і послідовним формуванням сили захоплення і навантаження. Хоча більшість дітей з церебральним паралічем здатні пристосовувати силу м'язів пальців рук до ваги і текстури об'єкта, їх сила часто буває непостійною і надмірною, з меншою адаптацією в порівнянні з дітьми, розвиток яких відповідає нормі. Координація пальців рук також порушується під час вивільнення предмета, що посилюється при пред'явленні вимог щодо швидкості і точності виконання. Точне захоплення предметів у дітей з церебральним паралічем покращується з віком та інтенсивним поширеним практикуванням / тренуванням паретичної руки. Результати дослідження засвідчили, що покращення рухової активності, зокрема координації рухів руки, в дітей з геміпарезами відбувається в процесі інтенсивного тренування ураженої кінцівки, що покладено в основу методу CIMT-терапії (рухової терапії індукованої обмеженням).

Вчені також відзначають [4], що в дітей з геміпарезами часто спостерігаються сенсорні порушення, які також негативно позначаються на стані дрібної моторики. Зокрема, тактильне сприйняття, стереогноз і пропріорецепція ураженої кінцівки при геміпарезі часто порушуються. Однак зв'язок між сенсорними і руховими здібностями

не є чітко вираженим. Було встановлено зв'язок між стереогнозом і руховою функцією, натомість для інших сенсорних модальностей отримано суперечливі результати. Окрім зазначеного, на мануальні здібності в дітей з геміпарезами негативно впливають порушення моторного планування. Під час маніпулювання предметом необхідна сила м'язів пальців рук має бути заплановано до початку. Однак, сенсорна інформація про деякі властивості предмета (наприклад, вагу) заздалегідь і миттєво недоступна. Цей тип моторного планування включає формування і використання внутрішніх моделей предметів / об'єктів на основі попереднього досвіду маніпулювання даним об'єктом. Порушення моторного планування в дітей з геміпарезами може бути пов'язано з нездатністю інтегрувати сенсорну інформацію з моторною командою в більш ураженій руці. Натомість, з'ясовано, що одночасне захоплення і піднімання об'єкта обома руками покращують деякі характеристики захоплення в порівнянні з одностороннім підйомом більш ураженою рукою. Таким чином, результати дослідження відзначили доцільність та ефективність бімануального тренування в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу.

Таким чином, дослідженнями A.M. Gordon, Y. Bleyenheuft, B. Steenberg [4] виявлено такі ланки порушення мануальних функцій в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу: 1) рухова активність; 2) сенсомоторна інтеграція; 3) моторне планування; 4) бімануальна координація. Отримані результати дослідження засвідчили, що точність захоплення предмета поліпшується за умови тривалого та регулярного практикування, що підкреслює важливість інтенсивності тренування мануальних здібностей. Зазначене обумовлює ефективність протоколів тренувань, що забезпечують таку інтенсивність (наприклад, рухова терапія індукована обмеженням та інтенсивне бімануальне тренування). Натомість науковці зауважують, що не існує універсального підходу до реабілітації для всіх дітей з церебральним паралічем. Необхідна глибока індивідуалізація програми втручань, заснована на оцінці потенційних можливостей конкретної дитини та врахуванні факторів контексту.

У своєму дослідженні Friel et al. [3] вивчають вплив бімануальної тренувальної терапії на мануальні здібності і пластичність моторної кори головного мозку в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу. З цією метою автори порівняли структуроване навчання мануальних навичок з неструктурованим використанням рук з кожною групою дітей, які отримали 90 годин бімануальної терапії протягом 3-х тижнів. Група структурованих практик пройшла курс інтенсивної бімануальної терапії, який включав в себе наступні ключові компоненти: підвищення складності завдання, відпрацювання компонентних рухів, які є частиною більш складного завдання, і тренування функціональних цілей. Неструктурована тренувальна група займалася бімануальною діяльністю, але не тренувала точність рухів або функціональні цілі. Обидві групи оцінювалися за критеріями результатів, які кількісно визначали спритність рук, бімануальну продуктивність і виконання функціональних цілей. Далі автори використовували одноімпульсну транскраніальну магнітну стимуляцію (ТМС), щоб відобразити уявлення і збудливість м'язів пальців і зап'ястка ураженої руки в трьох тимчасових точках: до, відразу після і через 6 місяців після тренування. У сукупності ці вимірювання, які оцінюють коркові зміни поряд з поліпшенням рухових навичок, являють собою потужний засіб для вивчення того, як мозок реагує на тренування.

Результати дослідження [3] показали, що структуроване і неструктуроване тренування покращило бімануальну продуктивність, а також координацію рухів ураженої руки, які збереглися через 6 місяців після практики. Натомість група, яка пройшла структуроване навчання, продемонструвала значне збільшення площі

моторної зони ураженої руки й амплітуди моторних відповідей на ТМС. Це підкреслює важливість кваліфікованої практики, що включає складні бімануальні вправи, як критичного фактору для запуску пластичності кори головного мозку. Отримані дані також показали, що зміни кортикальної пластичності в групі структурованих практик не залежали від контрольованої півкулі (контралатеральної або іпсилатеральної щодо ураженої кінцівки). Зазначене свідчить про те, що обидві півкулі відреагували на бімануальне тренування на відміну від отриманих даних щодо рухової терапії індукованої обмеженням, які показали, що функціональний приріст менш виражений у дітей з іпсилатеральним порівняно з контралатеральним контролем ураженої руки.

Результати систематичних оглядів I. Novak [6-7], присвячених фізичній реабілітації дітей з церебральним паралічем, засвідчили високий рівень доказовості ефективності таких втручань в аспекті розвитку функцій верхніх кінцівок та мануальних здібностей: 1) індукована обмеженням рухова терапія (constraint-induced movement therapy), 2) бімануальне тренування (bimanual training), 3) терапія, сфокусована на контексті, 4) цілеспрямована терапія на функцію / навчання, орієнтоване на завдання (goal-directed training), 5) ерготерапія після ін'єкцій ботулотоксину (occupational therapy post botulinum toxin), 6) програми домашніх занять на основі цілеспрямованого тренування (home programs using goal-directed training). Розглянемо сутність та деякі методичні особливості зазначених методів впливу на функцію верхньої кінцівки дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу.

Терапія, сфокусована на контексті. Сутність: полягає у зміні діяльності або навколишнього середовища з метою сприяння успішному / продуктивному виконанню дитиною завдання. У контексті це спрямована терапевтична діяльність, яка визначає потреби, вподобання і переваги дитини, а також труднощі щодо виконання певного завдання та шляхи впливу на фактори контексту щодо фасилітації / полегшення виконання завдання / діяльності.

Цілеспрямована терапія на функцію. Сутність: досягнення конкретних цілей / завдань при виконанні дітьми цілеорієнтованих тренувань за допомогою навчального підходу до оволодіння рухових навичок.

Програми домашніх занять на основі цілеспрямованого тренування. Домашні програми реабілітації: терапевтична практика виконання цілеорієнтованих завдань дитиною під контролем батьків та за підтримки терапевта в домашніх умовах. При реалізації цієї програми всі лікувальні та реабілітаційні процедури пацієнт виконує в домашніх умовах. Ця програма має свої переваги, так як пацієнт навчається необхідним навичкам і вмінням в звичній домашній обстановці. Рекомендації: застосування програм домашніх занять: протягом 2-х місяців з середньою частотою 18 разів на місяць протягом 17 хвилин на сеанс є ефективним і приводить до статистично значущих змін функції верхньої кінцівки у дітей з церебральним паралічем.

Індукована обмеженням рухова терапія. Метод заснований на усуненні феномена «ігнорування» паретичної кінцівки. Метод являє собою активне, інтенсивне тренування дитини з використанням паретичної верхньої кінцівки шляхом обмеження домінуючої руки. Для фіксації здорової кінцівки використовуються спеціальні рукавички та пов'язки. Ефективними вважаються тренування протягом 30-120 хвилин впродовж 6-8 тижнів. Результат: поліпшення функції ураженої руки у дітей з геміпарезом.

Бімануальне тренування. Сутність: активно повторювані дитиною вправи, спрямовані на навчання виконання завдань із залученням обох верхніх кінцівок. Ефективними вважаються тренування протягом 30-60 хвилин впродовж 6-8 тижнів.

Результат: поліпшення функції ураженої руки у дітей з геміпарезом. Доцільно відзначити, що рухова терапія індукована обмеженням, насамперед, покращує рухову активність та координаційні здібності паретичної кінцівки. Натомість, інтенсивне бімануальне тренування дозволяє покращити мануальні навички, необхідні в повсякденному житті (самообслуговування, продуктивні види діяльності тощо), оскільки в щоденних рутинних більшість активностей вимагає бімануальних маніпуляцій.

Аналіз діючих клінічних протоколів та клінічних настанов, заснованих на доказах, щодо спеціалізованої медичної допомоги та реабілітації дітей з церебральним паралічем дозволив констатувати наявність рекомендацій щодо застосування усіх вищезазначених методів реабілітації.

В австралійській постанові [5] з ведення дітей з церебральним паралічем акцентовано увагу на таких важливих підходах: провадження реабілітаційної діяльності на основі моделі МКФ; захист дітей (забезпечення умов для безпечного та здорового середовища); мультидисциплінарний підхід до ведення дітей, що забезпечуються командою необхідних фахівців різного профілю (лікарі, фізичні терапевти, ерготерапевти, терапевти мови і мовлення, психотерапевти тощо); раннє планування втручань в перехідні періоди (раннє дитинство, дошкільний період, навчання в школі, підлітковий період тощо). У цій постанові презентовано опис рекомендованих втручань в рамках різних доменів структури моделі МКФ (структура і функції, активність, участь, фактори середовища, особистісні фактори). Втручання на верхні кінцівки в рамках доменів активність та участь включають модифіковану рухову терапію індуковану обмеженням, бімануальне тренування, цілеспрямовану функціональну терапію, контекст-орієнтовану терапію, програму домашніх тренувань. Зазначені втручання рекомендовано австралійською групою експертів як втручання з доведеною ефективністю.

Висновки. Аналіз даних сучасної науково-доказової бази щодо реабілітації дітей з церебральним паралічем дозволив констатувати, що на сьогодні з позиції науково-доказової практики в аспекті розвитку функцій верхніх кінцівок та мануальних здібностей в дітей з геміпаретичною формою церебрального паралічу найбільш високий рівень доказовості ефективності мають такі втручання: індукована обмеженням рухова терапія (constraint-induced movement therapy), бімануальне тренування (bimanual training), цілеспрямована терапія на функцію / навчання, орієнтоване на завдання (goal-directed training), ерготерапія після ін'єкцій ботулотоксину (occupational therapy post botulinum toxin), програми домашніх занять на основі цілеспрямованого тренування (home programs using goal-directed training). Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці та експериментальній перевірці програми розвитку мануальних здібностей в дошкільників з геміпаретичною формою церебрального паралічу.

Список використаної літератури

1. Уніфікований клінічний протокол «Церебральний параліч та інші органічні ураження головного мозку у дітей, які супроводжуються руховими порушеннями». Частина I / В.Ю. Мартинюк, О.В. Назар // Современная педиатрия. 2016. № 3. С. 100-105. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Sped_2016_3_23.
2. Arnould C, Bleyenheuft Y, Thonnard JL. Hand functioning in children with cerebral palsy. *Front Neurol.* 2014;5:48. 2014. Apr 9. doi:10.3389/fneur.2014.00048
3. Friel, K.M., Kuo, H.C., Fuller, J., Ferre, C.L., Brandão, M., Carmel, J. B., et al. Skilled bimanual training drives motor cortex plasticity in children with unilateral cerebral palsy. *Neurorehabil. Neural Repair.* 2016. 30:834–844. doi: 10.1177/1545968315625838
4. Gordon A.M, Bleyenheuft Y, Steenberg B. Pathophysiology of impaired hand function in children with unilateral cerebral palsy. *Dev Med Child Neurol.* 2013 Nov;55 Suppl 4:32-7. doi: 10.1111/dmcn.12304. PMID: 24237277.

5. Management Of Cerebral Palsy In Children: A Guide For Allied Health Professionals. 14 March 2018. URL: https://www1.health.nsw.gov.au/pds/ActivePDSDocuments/GL2018_006.pdf
6. Novak I. A systematic review of interventions for children with cerebral palsy^ state of evidence / I. Novak, S. McIntyre, C. Morgan [et al.] // Dev Med Child Neurol. 2013. Vol. 55(10):885-910. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23962350/>
7. Novak I. Evidence-based diagnosis, health care, and rehabilitation for children with cerebral palsy [Electronic resource] // J Child Neurol. 2014. URL: <http://jcn.sagepub.com/content/29/8/1141>
8. Penta M, Tesio L, Arnould C, Zancan A, Thonnard JL. The ABILHAND questionnaire as a measure of manual ability in chronic stroke patients: Rasch-based validation and relationship to upper limb impairment. Stroke. 2001. 32:1627–3410.1161/01.STR.32.7.1627

Прихода И.В.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет»

У статті з сучасних позицій освіти, науки і практики комплексно узагальнено і системно проаналізовано актуальні проблеми професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури в системі вищої освіти. Науково обґрунтовано і теоретично розроблено організаційно-методологічні підходи до вирішення актуальних проблем професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури в системі вищої освіти. Еталоном для оцінки ефективності професійної підготовки фахівців нової генерації може бути обґрунтована і розроблена, впроваджена і реалізована модель особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх фахівців з адаптивної фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Постановка проблемы. В современных условиях чрезвычайно динамично развивающегося общества и государства, глобальных эпохально-исторических, общественно-политических и социально-экономических перемен, научно-технического и информационно-технологического прогресса, в нашем обществе и государстве резко возросли требования к уровню образования, квалификации и профессиональной подготовки молодого поколения.

Существует мудрая пословица: «Чтобы быть... – надо стать!..». Задают ли себе подобный вопрос абитуриенты, готовясь стать студентами, а впоследствии выпускниками; готовы ли они потом, в будущем стать специалистами в той отрасли, в которой получили высшее образование?.. Возможно, для большинства абитуриентов это такая же «обязанность», как и школа, спортивная секция, прихоть родителей, чтобы не отстать от других, ничем не подкрепленные амбиции ради престижа – «как все, так и мы...». Каждый способен без особых усилий продолжить перечень побуждающих мотивов получения диплома о высшем образовании (именно диплома, а не высшего образования, ибо диплом (документ установленного образца) и образование (набор определенных знаний, умений и навыков) – вещи совершенно разные и не всегда соответствующие друг другу. Но речь не об этом, вернее, не только об этом... Как создать такую систему подготовки кадров с определенными параметрами, позволяющую готовить специалистов в любой отрасли с наименьшими затратами на профессиональную подготовку и с наибольшей отдачей от выпускника, практически готового специалиста?..

Современные тенденции мирового общественного развития, глобализация экономики, технологизация производства, интенсификация научно-технического прогресса являются настоящим испытанием для физических, психических, социальных и других аспектов существования современного человека, то есть, в первую очередь (и это самое главное!), для его здоровья (а в некоторых случаях и жизни!). Чрезвычайно высокое распространение разнообразных заболеваний, травм, врожденных и приобретенных физических и психических дефектов, дисбалансов и дисфункций различных органов и систем, приводящее к временной и/или стойкой нетрудоспособности (инвалидности), во многих случаях обусловлено нездоровым образом жизни населения [8].

В нашей стране, как и в большинстве стран мира, отмечается существенное ухудшение состояния здоровья нации как интегративного показателя физического, психического и социального здоровья граждан. Эти обстоятельства настоятельно диктуют необходимость усовершенствования системы мер, направленных на повышение уровня здоровья и качества жизни населения [8].

Проблемой, требующей немедленного и кардинального решения, является процесс подготовки квалифицированных кадров, профессиональная деятельность которых должна быть направлена на восстановление, сохранение и укрепление здоровья населения, адаптацию его к жизни в современных условиях исходя из своих физических, психических и социальных возможностей [1; 5].

Для таких специалистов базовой основой должно быть представление о здоровье как оптимальном состоянии организма человека, а его оптимизация должна осуществляться путем комплексного влияния на локомоторную (двигательную) функцию, как наиболее древнюю, генетически запрограммированную, с высоким энергетическим, биохимическим и физиологическим потенциалом [2].

Страна имеет острую потребность в квалифицированных кадрах, которые способны реализовать современные комплексные и системные лечебно-профилактические, реабилитационно-коррекционные и оздоровительно-рекреационные технологии в лечебно-профилактических, санаторно-курортных и физкультурно-спортивных организациях (учреждениях) разных организационно-правовых форм собственности [3; 4].

Профессиональная подготовка таких специалистов должна осуществляться на организационно-методологических основах процесса образования и воспитания, учитывая успешный опыт передовых стран мира и национально-региональные особенности, присущие нашему государству [3; 4].

В условиях значительного ухудшения состояния здоровья нации особой актуальности приобретают вопросы, связанные с оптимизацией процесса профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования. А исходя из того, что адаптивная физическая культура является относительно новым направлением в учебно-воспитательном, научно-практическом и профессионально-прикладном сегментах отечественной системы высшего образования, важность вышеуказанных вопросов приобретает первостепенное значение [1; 5].

Существующий в нашей стране процесс профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования имеет относительно небольшую историю, находится в стадии становления и развития, и на данный момент имеются определенные объективные и субъективные проблемы и противоречия, не позволяющие в полной мере решать учебно-воспитательные, научно-практические и профессионально-прикладные задачи [3; 4].

Анализ проблемы состояния здоровья населения и прогноз развития ситуации приводят к очевидному выводу о настоятельной необходимости принятия и реализации целого комплекса организационно-методологических (социально-экономических, медико-биологических, физкультурно-спортивных, психолого-педагогических и др.) мероприятий, противодействующих дальнейшему ухудшению здоровья населения. Выполнение этих мероприятий базируется на реализации государственной стратегии здоровьесбережения, в основе которой лежит унифицированная идея профессиональной подготовки специалистов по адаптивной физической культуре и совместных действий систем образования и науки, физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития [1; 5].

Одна из причин низкой эффективности программ государственной здоровьесберегающей стратегии – отсутствие квалифицированных специалистов, которые могли бы реализовать комплекс лечебно-профилактических, реабилитационно-коррекционных и оздоровительно-рекреационных технологий, направленных на оздоровление населения и его адаптацию к жизни в современных условиях. Результативно эти задачи могут решать специалисты, профессиональная подготовка которых осуществляется в высших учебных заведениях по направлениям 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) [6; 7].

Профессиональная деятельность специалистов по адаптивной физической культуре должна быть надлежащим образом подкреплена соответствующей нормативно-правовой базой. Она направлена на изучение и усовершенствование (вплоть до максимально возможного для данного индивида) физических, психических и социальных возможностей человека; научное обоснование и теоретическую разработку принципов активного и здорового образа жизни, их экспериментальное внедрение и практическую реализацию средствами адаптивной физической культуры; на формирование гармонично развитой личности, ее привлечение к общечеловеческим ценностям, ценностям физической культуры и спорта [1; 2].

Создание организационно-методологических подходов к профессиональной подготовке будущих специалистов по адаптивной физической культуре невозможно без решения следующих проблем [1; 2]:

1. Установления логичной взаимосвязи между отдельными фактами, гипотезами, идеями и теориями, относящимися к адаптивной физической культуре, сведения результатов к стройной классификационной системе.

2. Необходимости очертить круг научных гипотез и теорий, помогающих сконструировать модель адаптивной физической культуры.

3. Разработки категориально-понятийного аппарата адаптивной физической культуры (создание адаптивно-физкультурного тезауруса).

4. Разработки профессионально ориентированной программы подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре.

В связи с этим встала острая проблема оптимизации процесса профессиональной деятельности нынешних и профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в нашей стране на основе организационно-методологических подходов.

Цель исследования: научное обоснование и теоретическая разработка организационно-методологических подходов к решению актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Объект исследования: актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Предмет исследования: организационно-методологические подходы к решению актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Задачи исследования:

1. Комплексно обобщить и системно проанализировать актуальные проблемы профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

2. Научно обосновать и теоретически разработать организационно-методологические подходы к решению актуальных проблем профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Материал исследования: процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Методы исследования: научно-теоретические (комплексное обобщение и системный анализ научной и учебно-методической литературы, сайтов всемирной информационной сети Интернет и нормативно-правовых документов сферы образования и науки, физической культуры и спорта, здравоохранения и социального развития, труда и социальной защиты, социологии и статистики); научно-практические (педагогическая диагностика, педагогическое наблюдение и педагогическое моделирование).

Результаты исследования и их обсуждение. Комплексное обобщение и системный анализ вышеуказанной специализированной документации убедительно свидетельствуют о непреклонной тенденции к ухудшению здоровья населения практически во всех странах мира, в том числе и в нашей стране. Такое увеличение заболеваемости, временной и стойкой нетрудоспособности (инвалидности), как и в большинстве стран мира, обусловлено низкой физической активностью, нерациональным питанием, наличием вредных привычек, нерегулярными профилактическими осмотрами и недостаточной санитарно-гигиенической культурой населения. Все вышеперечисленные факторы риска сами по себе или через соответствующую патологию и ее различные осложнения в сумме обуславливают 39% от общего числа случаев смерти в мире, что имеет колоссальное медико-социальное и финансово-экономическое значение для общества в целом и конкретной личности в частности [8].

Повышение эффективности и безопасности лечебно-профилактических, реабилитационно-коррекционных, и оздоровительно-рекреационных мероприятий, направленных на устранение негативных последствий заболеваний невозможно без целенаправленного использования различных видов и форм, методик и технологий, методов и средств адаптивной физической культуры. Подобные обстоятельства требуют не столько пересмотра основных позиций стратегии и тактики ведения этих заболеваний, сколько обоснования и разработки, внедрения и реализации современных эффективных и безопасных программ лечения, реабилитации, профилактики и оздоровления [1; 5].

Повышение эффективности и безопасности этих программ невозможно без тесных и скоординированных действий различных государственных министерств и ведомств, общественных организаций и объединений, задачей которых является формирование стратегии и тактики здоровьесбережения нации, организация и осуществление мероприятий, направленных на восстановление, сохранение и укрепление здоровья населения, его нормативно-правовое, социально-

экономическое, материально-техническое и квалификационно-кадровое обеспечение. Обоснование и разработка, внедрение и реализация данных программ требует знаний особенностей организационно-методологических подходов, учитывающих национально-региональные особенности формирования современного гражданского общества в разных странах мира. Этот процесс невозможен без адекватного нормативно-правового, социально-экономического, материально-технического и квалификационно-кадрового обеспечения [3; 4].

Полученные данные относительно здоровья населения нашей страны настоятельно требуют введения в процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре дисциплин, формирующих как теоретические знания, так и практические умения и навыки. Современные специалисты должны не только применять лечебно-профилактические, реабилитационно-коррекционные и оздоровительно-рекреационные методы и средства на высоком профессиональном уровне, но и разрабатывать и усовершенствовать программы, направленные на повышение уровня здоровья и качества жизни населения, быть способны контролировать и управлять этим процессом [3; 4].

Анализ квалификационных характеристик показал, что рекомендованные знания, умения и навыки, которые требуются от будущих специалистов по адаптивной физической культуре, в полном объеме должны отражать как физкультурно-спортивный, так и медико-биологический и психолого-педагогический компоненты их деятельности. При разработке требований к первичной специализации и квалификационных характеристик данных специалистов перспективным является использование передового зарубежного опыта [6; 7].

А что же показывает отечественный опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре? Он, к сожалению, показывает, что успешная сдача вступительных экзаменов не гарантирует преформации студента в специалиста на протяжении учебного периода. В недавнем прошлом «абитуриент-счастливчик», который через многочисленные изъяны и несовершенства пропускной балльной системы (единый государственный экзамен, вступительные экзамены, предметные олимпиады, спортивные соревнования, льготный и целевой набор и пр.) поступил в высшее учебное заведение и к тому же не владел знаниями, умениями и навыками на протяжении всего обучения в вузе, после его окончания быстрыми темпами набирал профессиональные обороты и становился «компетентным профессионалом». В чем тут причина?..

На наш взгляд, это обусловлено тремя основными факторами:

1. Отсутствие ответственности высших учебных заведений за качество профессиональной подготовки своих выпускников.
2. Снижение критериев отбора абитуриентов для поступления в высшие учебные заведения.
3. Коммерциализация высших учебных заведений (контрактная форма обучения).

На первый взгляд это очень выгодно. Поднять «пропускную способность» вузов, увеличить количество направлений и специальностей, профилей и программ, потоков и групп – рубли потекут рекой и к тому же решат очень много проблем как с заработной платой и стимулирующими выплатами профессорско-преподавательского и вспомогательно-технического состава, оплатой коммунальных и иных хозяйственных услуг, увеличением фондов, практически полной финансовой независимостью и много чего другого, включая отбор абитуриентов. Такой подход автоматически решает массу проблем, за исключением одной. Он не улучшает, а наоборот, ухудшает качественный состав абитуриентов. Считается, что когда

студент платит за свое обучение, то и выбирать высшее учебное заведение он будет осознанно, и относиться к учебе ответственнее, и ошибок при выборе будущей профессии будет меньше. И снова возникает парадокс: в большинстве случаев логика не оправдывается и все происходит наоборот. Обучаются в тех высших учебных заведениях, за которые могут заплатить и те, которые могут заплатить. Таковы реалии нынешнего времени...

Справедливости ради следует заметить, что вышеуказанные проблемы в системе высшего образования возникли не сегодня, не вчера и даже не позавчера, а имели богатую и давнюю историю: пик «образовательного беспредела» в виде «обязательного высшего образования» пришелся на конец 1990-х – середину 2000-х годов, когда многочисленные государственные и негосударственные классические и отраслевые столичные и региональные вузы росли как грибы после дождя, а контингент студентов стабильно размножался в геометрической прогрессии. Система работала исправно, как хорошо отлаженный механизм, поскольку действовала в интересах всех действующих лиц: вузы получали контингент студентов (и, соответственно, подушное финансирование), Минобрнауки – ассигнования из госбюджета (и, соответственно, отраслевое финансирование), студенты – высшее образование (вернее, дипломы о высшем образовании), Госкомстат – позитивные показатели (статистический рост образованности населения)... Выигрывали все, кроме общества и государства в целом: первое – получало огромное количество дипломированных специалистов-недоучек, второе – несло колоссальные прямые и косвенные социально-экономические издержки их «деятельности». И хотя с конца 2000-х годов на отечественном рынке образовательных услуг наметилась устойчивая позитивная динамика, выражающаяся в «очистке» образовательного пространства от научно-педагогического хлама (деятельность сотен псевдовузов была временно приостановлена или полностью закрыта), говорить о торжестве разума над мракобесием преждевременно, ибо несовершенная система высшего образования с упорством, достойным лучшего применения, продолжает (хотя и в меньшем количестве) раздавать дипломы, не давая образования. Это, в свою очередь, не только дискредитирует отечественный рынок образовательных услуг в глазах мирового научно-педагогического сообщества, но и ложится тяжелым социально-экономическим бременем на отечественный рынок труда...

Профессиональная принадлежность человека входит в перечень самых важных основ его жизненных потребностей. Определяя себя относительно внешнего мира, люди называют профессию третьей в таблице о рангах – сразу после имени и национальности. При определении места человека в обществе, при включении ее в соответствующие общественно-политические и социально-экономические структуры, профессия становится признаком первостепенной значимости, потому что именно профессиональные стороны жизнедеятельности людей, прежде всего, требуют для хозяйственного функционирования иных общественных механизмов.

Студент усваивает абстрактные знания, умения и навыки в контексте будущей профессии, рассматривая их сквозь призму профессиональной деятельности. В таком контекстном обучении снимаются известные каждому преподавателю трудности мотивационного обеспечения учебной работы студента, поскольку знания, умения и навыки для него не абстрактная категория, которую необходимо усвоить (зачастую, попросту заучить, не вникая в сущность и смысл, структуру и содержание), а динамика движения реальных объектов труда, составляющих предмет игры. Знания, умения и навыки усваиваются не «про запас», не «на всякий случай», не для будущего применения, а в реальном процессе профессиональной подготовки для обеспечения его качества «здесь и сейчас».

Рыночная экономика диктует свои твердые требования к специалистам любых сфер человеческой деятельности и отраслей народного хозяйства, но все актуальнее встает проблема поисков работы по специальности, а еще серьезнее – по призванию. Создание проблемных ситуаций, включение партнеров в совместную деятельность, порождение коллективистского мышления у участников осуществляется при помощи диалогического общения, что обеспечивает как возможность постановки той или иной учебной проблемы, так и ее решение в ходе анализа условий, выработки общих решений, достижения промежуточных и конечных целей ролевой игры.

Допустим, студент подходит по всем параметрам, предложенным для овладения будущей профессией, хотя ни одной высокоэффективной системы отбора на сегодня практически не существует, а главным критерием на зачисление является не качества абитуриента для будущей профессии, а платежеспособность. Но вопрос: «А знает ли сам студент, что представляет собой его будущая профессия и какими знаниями, умениями и навыками он должен овладеть, чтобы выставлять свою кандидатуру на рынок труда?» совсем не снимается с повестки сегодняшнего дня через то, что родители студента могут платить за обучение.

На основе организованных наблюдений за последние годы приобрели определение сущность и смысл, структура и содержание, принципы и требования, периоды и этапы, из которых должен состоять процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре, включая, прежде всего, новое и современное направление в образовании, науке и практике – саму адаптивную физическую культуру [1; 5], которая находится в стадии становления и развития в системе высшего образования нашей страны [3; 4]:

1. Определение критериев отбора абитуриентов по направлению подготовки «адаптивная физическая культура».

2. Создание в каждом высшем учебном заведении модели будущего специалиста по адаптивной физической культуре с учетом состояния здоровья населения региона, социально-экономических, материально-технических и квалификационно-кадровых возможностей конкретного образовательного учреждения.

3. Формирование профилей направлений подготовки относительно распределения труда.

4. Выделение и полное описание типичных заданий, которые должен будет решать будущий специалист по адаптивной физической культуре в своей профессиональной деятельности.

5. Построение иерархии типичных заданий и профессиональных ценностей высшего порядка.

6. Анализ структуры и содержания учебного процесса, учебных планов, рабочих программ и учебно-методических комплексов дисциплин, видов и форм, методик и технологий, методов и средств обучения.

7. Построение модели подготовки будущего специалиста по адаптивной физической культуре, в которой осуществляется проекция требований к специалисту по адаптивной физической культуре соответственно структуры и содержания учебного процесса, учебных планов, рабочих программ и учебно-методических комплексов дисциплин, видов и форм, методик и технологий, методов и средств обучения.

8. Определение необходимого базового уровня, а также «нижней границы» базовых знаний, умений и навыков, необходимых для данного направления подготовки.

9. Пропорциональное соотношение медико-биологических, психолого-педагогических и физкультурно-спортивных знаний, а также определение степени их влияния на формирование внутренних ценностей и стиля профессионального мышления.

10. Определение вектора получения знаний, умений и навыков с учетом постоянных изменений требований к данному направлению подготовки.

11. Преемственность и непрерывность теоретической и практической подготовки.

Выводы.

1. Государство имеет острую потребность в квалифицированных кадрах, которые способны реализовать современные комплексные и системные лечебно-профилактические, реабилитационно-коррекционные и оздоровительно-рекреационные технологии в лечебно-профилактических, санаторно-курортных и физкультурно-спортивных организациях (учреждениях) разных организационно-правовых форм собственности. Профессиональная подготовка таких специалистов должна осуществляться на организационно-методологических основах процесса образования и воспитания, учитывая успешный опыт передовых стран мира и национально-региональные особенности, присущие нашему государству. Отечественный опыт профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования свидетельствует о том, что кроме медико-биологических, психолого-педагогических и физкультурно-спортивных знаний, умений и навыков, данный специалист должен в полной мере владеть основами смежных знаний, умений и навыков, и в полной мере использовать их в своей будущей практической деятельности.

2. Повышение эффективности и безопасности лечебно-профилактических, реабилитационно-коррекционных, и оздоровительно-рекреационных мероприятий, направленных на устранение негативных последствий заболеваний невозможно без целенаправленного использования различных видов и форм, методик и технологий, методов и средств адаптивной физической культуры. Подобные обстоятельства требуют не столько пересмотра основных позиций стратегии и тактики ведения этих заболеваний, сколько обоснования и разработки, внедрения и реализации современных эффективных и безопасных программ лечения, реабилитации, профилактики и оздоровления. Процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре должен предусматривать формирование их как личностей, способных к плодотворной профессиональной деятельности в современных условиях, которые владеют системой специальных знаний, умений и навыков, профессиональных действий и социальных отношений, отличаются сформированностью и зрелостью профессионально значимых качеств, соответствующей квалификацией. Эталоном для оценки эффективности профессиональной подготовки специалистов новой генерации может быть обоснованная и разработанная, внедренная и реализованная модель личностно ориентированной профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в высших учебных заведениях.

Перспективы дальнейших исследований. Дальнейшие исследования планируется посвятить изучению других аспектов профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования. В частности, весьма интересным и перспективным на наш взгляд выглядит обоснование и разработка, внедрение и реализация индивидуальных образовательных траекторий в процесс профессиональной подготовки будущих специалистов по адаптивной физической культуре в системе высшего образования.

Список используемой литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в системе высшего профессионального образования / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина, Т.В. Федорова // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 5. – С. 51–54.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: цель, содержание, место в системе знаний о человеке / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–8.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура в России – становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2005. – № 18. – С. 15–21.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние / С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 10. – С. 20–23.
5. Прихода И.В. Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура): новое направление в образовании, науке и практике / С.С. Кувалдина, Н.А. Бабурина, В.А. Стеценко, Д.О. Раденко, А.А. Лянцев // Акценты здоровья. – 2017. – № 1–2. – С. 5–9.
6. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень бакалавриата) (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 № 942) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://asu.edu.ru/images/File/umu/UMU_nj/FGOSi/490302_3%2B%2B.pdf/. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 31.08.21.
7. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования по направлению подготовки 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» (уровень магистратуры) (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 19.09.2017 № 946) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://asu.edu.ru/images/File/umu/UMU_nj/FGOSi/490402_3%2B%2B.pdf/. – Загл. с экрана. – Дата обращения: 31.08.21.
8. World Health Organization (WHO) [Electronic resource] – Access mode: <https://www.who.int/>. – The title screen. – Date of treatment: 31.08.21.

Сыроваткина И. А., Наумов С. Б.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»

У статті представлені результати дослідження щодо підвищення рівня розвитку координаційних здібностей учнів перших класів із затримкою психічного розвитку в умовах корекційної школи-інтернату. Представлені засоби і методи, використувані в процесі проведення занять фізичною культурою зі школярами з ЗПР.

Постановка проблемы. В настоящее время отмечается увеличение количества детей с особыми образовательными затруднениями. Данную категорию детей преимущественно составляют дети с задержкой психического развития (ЗПР), характеризующиеся органической недостаточностью нервной системы, соматической ослабленностью, подверженностью заболеваниям.

Причины возникновения ЗПР, особенности развития психических процессов, мыслительной и познавательной активности отражены в работах таких авторов, как Л. Н. Блинова, К. С. Лебединская, В. И. Лубовский и др.

Авторами отмечается, что дети с задержкой психического развития отличаются от детей в норме. Отличия проявляются в отставании интеллектуальных, сенсомоторных, речевых функций [1, 2, 3].

Нарушения так же отмечаются и в двигательной сфере детей с ЗПР. Общеизвестным является тот факт, что развитие движений тесно взаимосвязано с физическим развитием ребенка. Накопление жизненного опыта способствует расширению возможностей ребенка, как в физическом развитии, так и в психологическом [7].

Задержка психического развития у детей значительно замедляет формирование двигательных умений и навыков, дети отстают от своих сверстников в развитии двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости). Достаточно часто отмечаются отклонения и в общем физическом развитии, в развитии психомоторных и координационных функций [2].

Неоднородность отклонений в развитии у детей с ЗПР усугубляет проблемы, возникающие в процессе обучения детей. Без своевременной коррекции в процессе обучения дети не способны развить свой творческий потенциал, проявить трудовые возможности в интересах общества.

Огромное значение в психическом и моторном развитии детей с ЗПР имеет физическая активность. Рядом ученых отмечается, что между развитием двигательных-координационных способностей и психических процессов у детей с ЗПР существует тесная взаимосвязь. Способствуя развитию координационных способностей, можно целенаправленно воздействовать на познавательные процессы учащихся, стимулируя их развитие, содействовать более успешному овладению учащимися школьной программы [1, 3].

Проведенный анализ научно-методической литературы, позволяет отметить, что развитию координационных способностей детей начальной школы с ЗПР уделяется недостаточное внимание. В большей части работ рассматривается развитие координационных способностей у дошкольников.

Проведение занятий физической культурой с младшими школьниками носит преимущественно кондиционную направленность, не в полной мере решается вопрос развития координационных способностей детей, хотя они являются основой для формирования новых двигательных умений и навыков, основой для развития физических качеств, отсутствуют нормативы по показателям развития координационных способностей.

Цель исследования: определить эффективность использования средств музыкально-ритмического воспитания на развитие координационных способностей учащихся первых классов с задержкой психического развития.

Гипотеза исследования: предполагается, что регулярное использование комплексов упражнений музыкально-ритмического воспитания будет наиболее эффективно способствовать развитию координационных способностей учащихся с ЗПР, обучающихся в коррекционной школе, если:

- упражнения будут подбираться с учетом индивидуальных особенностей физического и психического развития детей с ЗПР;
- подбираться с учетом подготовленности детей;
- регулярно использоваться на занятиях физической культуры с учетом поставленных задач занятия.

В педагогическом эксперименте участвовало 20 детей первых классов обучающихся в специализированной школе интернате и имеющие задержку психического развития. 10 учащихся 1 «А» класса составили экспериментальную группу, 10 учащихся 1 «Б» класса – контрольную.

На основании анализа научно-методической литературы об особенностях психофизического развития детей с ЗПР и программы по физическому воспитанию для учащихся 1–4 классов коррекционной школы разработана методика проведения занятий по физической культуре.

Данная методика включала в себя решение оздоровительных, образовательных, воспитательных и коррекционно-развивающих задач, с использованием средств музыкально-ритмического воспитания, базировалась на общепедагогических и специфических принципах ФВ (систематичности, последовательности, наглядности, доступности, активности и самостоятельности). Использовались принципы диагностирования, дифференциации и индивидуализации, адекватности, оптимальности, вариативности, творческой активности, коррекционно-развивающей направленности.

Занятия по физической культуре с первоклассниками проводились три раза в неделю по 35 минут. Структура урока состояла из четырех частей (вводная, подготовительная, основная и заключительная). Занятия были направлены на опытное внедрение средств музыкально-ритмического воспитания в учебный процесс. Использование на уроках музыкального сопровождения, позволяли делать урок более насыщенным и интересным.

Многолетние результаты исследований доказывают эффективность проведения музыкально-двигательной подготовки в форме музыкальных игр и музыкально-ритмических занятий, предусматривающих, в том числе и двигательные импровизации [5].

На всех уроках многие упражнения выполнялись в разных темпах и амплитудах. Во время разработки комплексов упражнений учитывались следующие критерии для включения их в учебный процесс:

- четко представлять целевую направленность упражнения и его задачи;
- подбирать отдельные упражнения, которые будут отвечать назначению комплекса;
- определять грамотно последовательность подбираемых упражнений и соединять уже впоследствии их в серии, а затем в комплексы упражнений;
- составить фонограмму, которая бы подходила к подобранным упражнениям по темпу и ритму.

Музыкальное сопровождение комплексов разделялось по темпам: медленный; умеренный; средний; быстрый.

Во вводной и подготовительной части урока применялись строевые упражнения, различные виды бега и ходьбы в сочетании с игровыми заданиями на внимание, танцевальные движения, упражнения и игры на согласование движений с музыкой, общеразвивающие упражнения на мелкие группы мышц. Все упражнения выполнялись в умеренном режиме, амплитуда движений увеличивалась постепенно. Создаваемый положительный эмоциональный настрой в начале урока являлся залогом эффективности всего занятия в целом.

В основной части занятия, в зависимости от задач урока использовались комплексы музыкально-ритмического воспитания, интенсивность нагрузки изменялась в зависимости от типа урока и решаемых задач. Кроме вышеперечисленных упражнений на занятиях применялись эстафеты, которые включали в себя задание для развития сенсорных систем и познавательных процессов. Так же использовались упражнения с постепенным увеличением их координационной сложности, повышения пространственной, временной, силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия.

Для развития способности к сохранению равновесия использовались упражнения с уменьшением площади опоры, изменением в сторону увеличения

высоты опоры, ходьба по «кочкам», «камешкам», подвижные игры «Слепая лисица», «Змейка», «Переправа».

В заключительной части занятия использовались упражнения оптимизирующие развитие у занимающихся коры головного мозга: глазодвигательные упражнения, дыхательные упражнения; упражнения для развития мелкой моторики. Упражнения выполнялись под спокойную, медленную музыку.

Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения и улучшить восприятие. Однонаправленные и разнонаправленные движения глаз способствуют развитию межполушарных взаимодействий и повышению энергетизацию организма, способствуют улучшению процесса обучения [4]. Упражнения на расслабление, способствуют расслаблению мышечного напряжения, восстановления нарушения координации, нормализации мышления. Использовались: релаксация и визуализация; дыхательные упражнения; упражнения на растягивание. Релаксация на занятиях использовалась с целью интеграции приобретенного в процессе занятия опыта. Визуализация является репрезентацией в уме несуществующего объекта, явления, события. Процесс визуализации происходит в обоих полушариях головного мозга, что способствует развитию мозолистого тела, и, следовательно, интегрирует работу мозга. Дыхательные упражнения улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль и произвольность. Упражнения на растягивание способствуют нормализации гипотонуса и гипертонуса мышц. Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое отклонение от оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка, негативно сказывается на общем ходе его развития.

Память и мышление детей младшего школьного возраста с ЗПР не достаточно сформированы и имеют свои особенности. Так как данная категория детей не может воспринимать словесные инструкции, на уроках использовался преимущественно наглядный метод обучения, показ упражнений был простым по содержанию, выделялись нужные части и основные элементы движения. Все уроки физической культуры проводились с использованием специально подобранных фонограмм.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследовательской работы в контрольной и экспериментальной группах было проведено тестирование по определению уровня развития координационных способностей первоклассников по следующим тестам: проба Ромберга, тест «Ловля линейки», тест «Бег к пронумерованным мячам», броски мяча стоя спиной.

Статистическая обработка данных по t-критерию Стьюдента при проведении констатирующего эксперимента позволяет проанализировать исследуемые показатели. Констатирующий эксперимент показал, что до начала эксперимента в КГ и ЭГ достоверных различий по показателям уровня развития координационных способностей не обнаружено. Группы идентичны по исследуемым показателям и имеют крайне низкий уровень развития координационных способностей.

Различия содержания занятий в контрольной и экспериментальной группе заключались в средствах и методических приемах в решении коррекционно-развивающих задач физического воспитания учащихся с задержкой психического развития.

Уроки физической культуры в экспериментальной группе проводились с акцентом на развитие координационных способностей учащихся младших классов с ЗПР, с использованием средств музыкально-ритмического воспитания, в

контрольной группе – согласно «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: подготовительный 1-4 классы», под редакцией В. В. Воронковой [6].

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование по определению уровня развития координационных способностей учащихся. Результаты полученных данных до и после проведенного исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительный анализ уровня развития координационных способностей в КГ и ЭГ учащихся с ЗПР до и после эксперимента

Тесты	Группы	До эксперимента	t	После эксперимен.	t	t внутри групп	Разница	
		$X \pm m$		$X \pm m$			Абсолютн.	%
проба Ромберга (с)	КГ	3,48 ± 0,6	0,3	4,0 ± 0,4	2,3	1,2	0,52	0,13%
	ЭГ	3,57 ± 0,14		5,1 ± 0,17		3,1	1,53	4,4%
тест «Ловля линейки» (см)	КГ	9,6±0,39	0,2	9,5±0,39	2,2	1,4	0,5	0,9%
	ЭГ	9,7±0,39		8,6±0,39		2,3	1,1	7,47%
«Бег к пронумерованным мячам» (с)	КГ	15,2±0,12	1,1	15,0±0,6	3,1	0,5	0,2	0,13%
	ЭГ	15,4±0,49		14,1±0,29		2,9	1,3	13 %
броски мяча стоя спиной к цели (колво)	КГ	2,2±0,38	0,4	2,0±0,38	2,4	0,8	0,2	0,1%
	ЭГ	2,6±0,3		3,9±0,22		3,0	1,3	3,23%

Как видно из таблицы различия имеются по всем четырем тестам между школьниками 1 «А» класса (экспериментальная группа) и учащимися 1 «Б» класса (контрольная группа).

Достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$) наблюдаются в показателях способности к статическому равновесию – проба Ромберга ($t_{Эмп} = 2,3$); в показателях определяющих способность к быстрой реакции – тест «Ловля линейки» ($t_{Эмп} = 2,2$); способности ориентирования в пространстве – «Бег к пронумерованным мячам» ($t_{Эмп} = 3,1$); способности к кинестетическому дифференцированию и ориентированию в пространстве – броски мяча стоя спиной к цели ($t_{Эмп} = 2,4$).

Обобщая полученные данные можно отметить, что прирост в уровне развития координационных способностей в экспериментальной группе в среднем составляет 7,1%, в то время как в контрольной группе всего лишь – 1,15%.

Отмечается улучшение в показателях способности к статическому равновесию, быстрой реакции, ориентирования в пространстве, к кинестетическому дифференцированию и ориентированию в пространстве.

По всем показателям были отмечены достоверные различия между контрольной и экспериментальной группами ($P < 0,05$).

Выводы. Таким образом, обобщая вышеизложенное, можно отметить, что использование на уроках физической культуры средств музыкально-ритмического воспитания способствует повышению уровня развития координационных способностей учащихся начальных классов с ЗПР, и, что в пределах одного и того же временного интервала можно получить более значимые результаты в уровне развития координационных способностей детей с ЗПР.

Список используемой литературы

1. Блинова, Л. Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учеб. пособие / Л. Н. Блинова. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001. – 136 с.
2. Лебединская, К. С., Лебединский, В. В., Нарушения психического развития в детском и подростковом возрасте: учебное пособие / К.С. Лебединская, В. В. Лебединский. – М.: Академический Проект, Триеста, 2013. – 304 с.
3. Лубовский, В.И. Обучение детей с задержкой психического развития: пособие для учителей / Под ред. В. И. Лубовского и др. – М.: Просвещение, 1981. – 119 с.
4. Меликян, З. Л., Ахутина, Т. В. Состояние зрительно-пространственных функций у детей в норме и с задержкой психического развития // Школа здоровья. – 2011. – № 1. – С. 28–31.
5. Михайлова, М. А. Танцы, игры, упражнения для красивого движения: в помощь музык. рук., воспитателям и родителям / М. А. Михайлова, Н. В. Воронина.– Ярославль: Акад. развития, 2000. – 110 с.
6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный класс. 1-4 классы / А. А. Айдарбекова, В. М. Белов, В. В. Воронкова и др. – 8-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 176 с.
7. Тимофеева, Т.Н. Игровая коррекционная методика занятий для детей с проблемами развития: // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 4 (12). – С. 32–34.

Христова Т. Є.

РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ НА ОСНОВІ СИНЕРГІЧНОГО ПІДХОДУ

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Охарактеризовано актуальні питання фізичної терапії людей з інвалідністю на основі комплексного використання засобів адаптивної фізичної культури, традиційних та нетрадиційних методів фізичної реабілітації. В експерименті доведена ефективність комплексної програми реабілітації людей з порушенням рухової сфери, яка побудована на основі синергічного підходу. Зазначена програма включала адаптивну рухову рекреацію, адаптивну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арттерапію, танцювально-рухову терапію. У результаті проведеного експерименту виявлений позитивний вплив різних засобів і методів адаптивної фізичної культури на узагальнені показники комплексної реабілітації людей з інвалідністю. Наприкінці дослідження суттєво покращилися показники фізичного стану та працездатності, зафіксований високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату в умовах реабілітаційного центру.

Постановка проблеми. Останнім часом в українському суспільстві значно підвищилася увага різних соціальних інституцій до низки проблем людей з інвалідністю [6, с. 29; 8, с. 713]. В першу чергу їх цікавлять багатоаспектні питання реабілітації та соціальної адаптації таких осіб, у тому числі використання комплексу засобів адаптивної фізичної культури та спорту, які сприятливо впливають на психофізичний стан людей з інвалідністю, мобілізують їхню волю, обумовлюють свідому участь в житті сучасного суспільства, призводять до встановлення соціальних контактів, а також поліпшують психофізіологічний стан та якість життя цієї категорії людей [1, с. 9; 2, с. 37; 7, с. 66].

Слід зазначити, що у дослідженнях В.П. Жиленкової [4], О.А. Мерзлікіної [5] підкреслюється необхідність диференційованого підходу до фізичного виховання інвалідів, включення їх в систему ігрової та спортивної діяльності, як важливих засобів запобігання психічних травм і соціальної ізоляції. Як відзначає Н.А. Дедалюк [3, с. 11], на сучасному етапі розвитку суспільства ведеться активний пошук таких

форм фізкультурно-спортивної діяльності, які адаптовані до фізичного та психічного рівня осіб з фізичними вадами, виявляються фізичні вправи та види спорту, найбільш придатні для тих або інших груп людей з інвалідністю.

Поряд з медичними та технічними аспектами, значна увага приділяється медико-біологічним та психолого-педагогічним проблемам людей з інвалідністю. Як показує аналіз літератури [1, 4, 7], більшість досліджень спрямовані на вивчення соціальних проблем інвалідизації в цілому та соціальної реабілітації різних нозологічних форм людей з інвалідністю.

В наш час не вивченими залишаються питання впливу синергічного підходу до використання засобів фізичної терапії на функціональний стан провідних фізіологічних систем і фізичний розвиток людей з інвалідністю. Фізична реабілітація інвалідів з руховими порушеннями на основі відбору ефективних засобів оздоровчої і коригуючої спрямованості на заняттях адаптивною фізичною культурою сприяє цілеспрямованій корекції кардіореспіраторної, кістково-м'язової, нервової систем та формуванню комплексу рухових навичок клієнтів.

Мета дослідження – в експерименті довести ефективність комплексної програми реабілітації людей з інвалідністю (порушення рухової сфери), побудовану на основі синергічного підходу.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження; виявити й обґрунтувати змістовні характеристики комплексної програми реабілітації, що дозволяють людям з інвалідністю долучатися до трудової і суспільної діяльності; прослідкувати динаміку фізіологічних показників осіб з інвалідністю під дією реабілітації засобами адаптивної фізичної культури.

Об'єкт дослідження - комплексна реабілітація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Предмет дослідження - динаміка фізіологічних показників людей з інвалідністю під дією комплексної реабілітаційної програми, яка базується на синергічному використанні засобів адаптивної фізичної культури.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічні методи (спостереження, експеримент); антропометрія, функціональні методи (моніторинг функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, оцінка фізичного розвитку), методи математичної статистики. Цифровий матеріал, отриманий у процесі дослідження, оброблено за допомогою пакета програм обробки даних Statistica 10.0.

Дослідження проводили впродовж 2020 року на базі Комунального некомерційного підприємства «Центр надання соціальних послуг та медичної реабілітації» Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участі люди з порушеннями опорно-рухового апарату: 10 чоловіків та 10 жінок віком від 35 до 45 років. Від усіх учасників отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Комплексна програма реабілітації з використанням синергічного підходу включала комбіноване використання таких засобів: адаптивної рухової рекреації, адаптивної фізичної культури, механотерапії, працетерапії, музикотерапії, арттерапії та елементів танцювально-рухової терапії. Синергічний ефект пов'язаний з тим, що комбіноване використання кількох взаємоузгоджених стратегій виявляється кориснішим, аніж ізольоване впровадження якоїсь однієї, тому більшість науковців цікавить результат дії синергії в результаті поєднання складових в єдине ціле.

Під час занять з особами, які мають інвалідність, використовували наступні організаційні методи:

- індивідуальний; в цьому випадку методика добирається суворо індивідуально, з урахуванням особливостей певної патології, функціональних

можливостей та фізичної підготовленості людини. Індивідуальний метод організації занять був найбільш ефективним;

- груповий, тобто метод, при використанні якого робота проводиться у групі людей з інвалідністю (до 10 осіб). В цьому випадку на заняттях були присутні асистенти, які виконували допоміжні функції з організації занять, встановленню обладнання та інвентарю;

- індивідуально-груповий, тобто метод, під час використання якого методично заняття організовує та проводить інструктор, а асистенти під його керівництвом працюють індивідуально з кожним клієнтом;

- метод самостійних занять передбачав організацію занять за рекомендаціями інструктора.

Комплекси занять АФК склалися з блоків вправ різної спрямованості. Всі блоки були ідентичними за об'ємом, дозуванням та інтенсивністю навантаження. Блокова система побудови занять передбачала можливість гнучкої заміни різних блоків залежно від показників попереднього та поточного тестування, самопочуття осіб, які займалися фізичним вправами, їх настрою та емоційного стану.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури з теми наукової роботи показав, що актуальність проблеми реабілітації людей з інвалідністю засобами адаптивної фізичної культури обумовлена ростом кількості цієї категорії осіб, недостатньою розробленістю системи комплексної реабілітації, доступного середовища життєдіяльності, що утрудняє психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію інвалідів у суспільство.

Результати дослідження, отримані після обробки первинних даних, показали, що вихідні показники маси тіла були в нормі тільки в 5% обстежуваних, в 16% мали середні значення, в 21% людей з інвалідністю цей параметр був нижче норми та в 58% осіб спостерігалася надмірна вага. Зазначені результати після експерименту достовірно ($p < 0,05$) поліпшилися на 3-5% відносно вихідних параметрів.

Показник зовнішнього дихання був наступним: норма числа вдихів і видихів у спокої до реабілітації спостерігалася в 55,5% обстежуваних, після експерименту даний показник покращився на 12% ($p < 0,05$).

Вихідні показники кистьової динамометрії в нормі відмічалися в 89,5% випробуваних. Після експерименту середній показник кистьової динамометрії покращився, приріст на правій руці склав 23 кг, на лівій - 15 кг.

Результати за індексом Ерісмана (характеризує розвиток грудної клітки), отримані до експерименту, свідчать, що в 60% обстежуваних цей показник знаходився на рівні нижче норми. Після експерименту дані результати майже не змінилися.

Узагальнені результати структурного аналізу міцності статури (індекс Піньє) показали, що 58% людей з інвалідністю мають міцну тілобудову, 16% - гарну, 10% - середню, 16% - слабку.

Отже, експериментальні дослідження різних антропометричних показників в людей з інвалідністю під час впровадження комплексної програми фізичної реабілітації дозволяють контролювати зріст і розвиток їх фізичної працездатності.

Для дослідження й оцінки функціонального стану організму використовували різні функціональні проби, а саме - ортостатичну та кліностатичну проби, пробу Ромберга тощо.

Результати проби Ромберга показали, що в першому режимі, коли випробуваний повинен перебувати у вихідному положенні стоячи на двох ногах, руки перед грудьми, очі закриті протягом 15 секунд і більше, норма встановлена в 82% обстежуваних.

У другому режимі цієї проби, коли необхідно простояти на обох ногах (одна поперед іншої), руки перед грудьми, очі закриті, упоралися із завданням 73% випробуваних.

Третій режим даної проби викликав труднощі, під час виконання жоден з випробуваних не зміг простояти на одній нозі, коли інша при цьому зігнута в колінному суглобі й опирається п'ятою на коліно протилежної ноги, очі закриті.

Показники ортостатичної проби вказують на те, що в нормі в осіб з інвалідністю при переході з положення лежачи в положення стоячи відзначається почастищення пульсу на 10-12 ударів за хвилину в 85% обстежуваних, що вказує на задовільну реакцію серцево-судинної системи.

Результати кліностатичної проби показують, що при переході з положення стоячи в положення лежачи в 57% осіб з інвалідністю відзначається вповільнення пульсу на 6-10 ударів за хвилину, що становить норму.

Аналізуючи узагальнені експериментальні результати оцінки елементарних рухових функцій людей з інвалідністю, можна констатувати, що 0,8% обстежуваних осіб мають динамічну контрактуру, за якої не можна змінити положення сегмента кінцівки, при пальпації немає видимого руху та напруги м'язів, спостерігається відсутність рухів. В 1,9% людей з інвалідністю спостерігається різке підвищення тону м'язів, руху в суглобі можливі не більше ніж 50% від норми, немає видимого руху, але відчувається напруга м'язів. Об'єм активних рухів становить 10% від норми.

Майже для третини обстежуваних осіб (31%) характерні такі ознаки: підвищення тону м'язів, рух у суглобі можливий не більше, ніж на 50% об'єму від норми, можливий активний рух у полегшеному вихідному положенні. Об'єм активних рухів становить 25% від норми.

Повний або близький до нього об'єм довільного руху проти напрямку сили тяжіння спостерігається в 17% обстежуваних, помірний тонус м'язів, можливе досягнення 75% нормального руху в суглобі. Об'єм активних рухів становить 50% від нормального рівня.

Незначне зниження м'язової сили за можливості повного об'єму довільного руху з подоланням, як сили тяжіння, так і опору, виявлене в 14% осіб з інвалідністю. Відзначається незначне збільшення опору пасивному руху з нормою, можливий повний об'єм при пасивному русі. Об'єм активних рухів складає 75% від норми.

Норма м'язової сили, опору м'язів при пасивному русі й об'єму активних рухів спостерігається лише в 11% обстежених.

Людам з інвалідністю, які брали участь в експерименті, був запропонований тест для визначення пристосованості організму до фізичного навантаження. Для цього вимірювали показники частоти серцевих скорочень до навантаження, відразу після нього та підраховували пульс з 10-секундними інтервалами ще протягом трьох хвилин після навантаження. Після проведення реабілітаційних заходів частота серцевих скорочень до навантаження склала 73 удари за хвилину, після навантаження – 98 уд./хв., після однієї хвилини відпочинку пульс відновився до 77 уд./хв., після двох хвилин – до 74 уд./хв., після трьох хвилин відпочинку – до 72 уд./хв., тобто до вихідного рівня.

Для оцінки здібності до самообслуговування проведено тестування, результати якого показують, що 60% обстежуваних до реабілітації (50% після експерименту) не здатні самостійно себе обслужити, 30% осіб за вихідними даними (40% після експерименту) потребують допомоги та тільки 10% людей з інвалідністю обслуговують себе без сторонньої допомоги.

На основі даних порівняльного аналізу показників частоти серцевих скорочень до та після експерименту, можна констатувати, що відбулося зменшення ЧСС у спокої на 3 уд./хв., а після фізичного навантаження показник пульсу знизився в

середньому на 9 уд./хв., що свідчить про поліпшення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та більш швидке відновлення після нього.

Діяльність серцево-судинної системи людини залежить від рівня артеріального тиску. За період експерименту можна простежити позитивну динаміку систолічного та незначні зміни діастолічного артеріального тиску. У результаті експериментальних досліджень встановлено, що після фізичного навантаження в людей з інвалідністю артеріальний тиск підвищується, але під впливом систематичних фізичних тренувань цей параметр нормалізується.

Чоловікам та жінкам з інвалідністю був запропонований тест для визначення рівня швидкості реакції. Нормальні показники швидкості реакції були зафіксовані в 20% обстежуваних до експерименту та 30% – після реабілітаційних заходів. В обстежуваних зафіксована позитивна динаміка швидкості реакції за період експерименту.

У чоловіків покращилася екскурсія грудної клітки після проведеного курсу фізичної реабілітації з 5,3 до 9,3 см. Ці зміни відбулися за рахунок збільшення рухливості грудної клітки при видиху. Так, вихідні виміри обхвату грудної клітки на видиху дорівнювали 94,2 см, наприкінці курсу адаптивної фізичної культури – 91,1 см. У жінок – результати аналогічні. Збільшення екскурсії грудної клітки впливає на біомеханіку дихання, відновлює порушену вентиляцію, поліпшує дренажну функцію бронхів і забезпечує повноцінну координацію дихальних патернів.

Показники легеневої вентиляції серед чоловіків з інвалідністю на початку курсу фізичної реабілітації становили 9,15 л/хв., після курсу знизилися на 14% (до 6,28 л/хв.). У жінок цей параметр знизився відповідно з 10,1 до 7,2 л/хв.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження показав, що актуальність проблеми реабілітації осіб з інвалідністю засобами адаптивної фізичної культури обумовлена ростом кількості інвалідів, недостатньою розробленістю системи комплексної реабілітації, доступного середовища життєдіяльності, що утруднює психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю.

2. Для реабілітації людей з інвалідністю (порушення рухової сфери) запропонована комплексна реабілітаційна програма, яка базується на синергічному використанні засобів адаптивної фізичної культури. Ця програма включала адаптивну рухову рекреацію, адаптивну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арттерапію, елементи танцювально-рухової терапії.

3. У результаті проведеного експерименту виявлений позитивний вплив різних засобів і методів адаптивної фізичної культури на узагальнені показники комплексної реабілітації людей з інвалідністю, спостерігалось достовірне нормалізація показників маси тіла, артеріального тиску, швидкості реакції, пульсу після адекватного фізичного навантаження під час застосування комплексної програми фізичної реабілітації.

4. Методика диференційованого підходу до побудови програм фізичної реабілітації людей з інвалідністю сприяла нормалізації показників зовнішнього дихання в 85% хворих і відсутності хворих зі значними відхиленнями від норми.

5. Здійснена експериментальна перевірка ефективності розробленої комплексної програми реабілітації людей з інвалідністю (порушення рухової сфери), побудованої на основі синергічного підходу. У ході реалізації умов комплексної реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури наприкінці експерименту покращилися показники фізичного стану й працездатності, виявлений високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів в умовах реабілітаційного центру.

Список використаної літератури

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посіб. / уклад.: Т.М. Осадченко, А.А. Семенов, В.Т. Ткаченко. Умань: Візаві, 2014. 210 с.
2. Адаптивне фізичне виховання: навч.-метод. посіб. / автор-упоряд. Н.О. Борецька. Миколаїв: МНУ ім. В.О.Сухомлинського, 2019. 216 с.
3. Дедалюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Жиленкова В.П. Адаптивний спорт для осіб з ураженням опорно-рухового апарату. Львів: Українські технології, 2016. 183 с.
5. Мерзлікіна О.А. Методичні рекомендації з корекції рухових функцій дітей-інвалідів із наслідками церебрального паралічу. Львів: ЛКА, 2012. 58 с.
6. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. 154 с.
7. Христова Т.Є., Богун Т.В. Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами. *Dny vědy – 2016: materiály XII mezinárodní vědecko-praktická konference (22-30 března 2016 roku, Praha)*. Praha: Education and Science, 2016. Díl 15. S. 66-68.
8. Христова Т.Є., Казакова С.М., Чорна Т.Г. Сучасна технологія реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями. *Педагогіка здоров'я: зб. наук. праць VI Всеукр. науково-практ. конф.* Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2016. С. 713-715.

НАШІ АВТОРИ

Андрущенко Максим Михайлович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Бабінцева Любов Дмитрівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Балашов Дмитро Іванович	к. пед. наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Бараненко Олег Михайлович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Бондар Анастасія Сергіївна	к. фіз. вих., професор, завідувач кафедри менеджменту фізичної культури Харківської державної академії фізичної культури
Бугаєнко Тетяна Вікторівна	к. пед. н., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготетарпії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Винник Олена Анатоліївна	студентка 6 курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гаврилова Елена Сергеевна	учитель физической культуры МБОУ СОШ №14 г. Александров Владимирской области
Гавриленко Дмитро Петрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гакман Анна вікторівна	д. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича
Гайдаш Данило Олексійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гвоздецька Світлана Володимирівна	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Гнип Соломія Степанівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Гойденко Євгеній Володимирович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Голіков Антон Сергійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гончаренко Вадим Вадимович	студент 6 курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Гулько Катерина Володимиріна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Даценко Олександр Іванович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Дроздов Дмитро Миколайович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Дубинська Оксана Яківна	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Дульський Роман Олексійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Жуков Володимир Леонідович	старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури, заступник директора з навчально-методичної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Журенко Олександр Анатолійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Загребельна Ангеліна Іванівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Заставний Антон Андрійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Зеленський Денис Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Зубко Юлія Юріївна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Іваній Ігор Володимирович	д. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Івах Роман Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Івашечко Марина Олександрівна	студент 6 курсу спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Ишухин Валерій Федорович	к. пед. н., доцент кафедри теорії і методики фізической культури і спортивних дисциплін Інститута фізической культури і спорту Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых
Капля Аліна Олексіївна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Карякин Алексей Алексеевич	старший преподаватель кафедри фізической культури Таганрогского института им. А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Касян Вадим Петрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Клепальський Дмитро Михайлович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Козолуп Сергій Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Коломієць Андрій Якович	старший вкиладач кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

Копитіна Яна Миколаївна	к. фіз. вих., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготерапії, заступник директора з наукової роботи та інформатизації Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Копиця Анастасія Ігорівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Красілов Андрій Дмитрович	к. пед. н., старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кукса Наталія Вікторівна	к. пед. н., доцент кафедри здоров'я, фізичної терапії, реабілітації та ерготетарпії Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Кучеренко Віталій Миколайович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Лазарєв Максим Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка
Леоненко Андрій Васильович	к. пед. н., доцент кафедри теорії та методики фізичної культури, заступник директора зі спортивної та профорієнтаційної роботи Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лиман Олександр Володимирович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Лоза Тетяна Олександрівна	к. пед. н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Лянной Михайло Олегович	к. пед. н., професор, директор Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Марченко Роман Іванович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Матросов Сергій Олександрович	аспірант 3-го року навчання кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Матюшкина Дарья Андреевна	студентка 3 курса профиля «Физическая культура и Дополнительное образование (спортивная подготовка)» Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
Мельник Сергій Анатолійович	доктор філософії, аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Науменко Євген Васильович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Наумов Сергей Борисович	доцент кафедри физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Нестеров Артем Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Нестерова Аніта Володимирівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Осадчий Олександр Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Осипенко Іван Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Павленко Анастасія Олександрівна	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Паладіч Марина Олександрівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Парфило Іван Сергійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Пилипков Роман Сергійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Прихода Ігорь Вікторович	д. пед., н., доцент, заведуючий кафедрою фізической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждение высшего образования «Сочинский государственный университет»
Прокопенко Денис Олегович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Прокопова Людмила Іванівна	старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету ім. А. С. Макаренка
Рибалко Петро Федорович	д. пед. н., професор кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Рикун Анна Юріївна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Ритчер Тимофей Сергеевич	студент 2 курсу Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
Рыжова Ирина Николаевна	студентка 5 курсу Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
Ругаль Євген Олегович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Самохвалова Ірина Юріївна	доктор філософії, аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Сірик Євгенія Володимирівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Сыроваткина Ирина Анатольевна	доцент кафедри фізической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
Скляренко Артем Олександрович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Склярєнко Людмила Олександрівна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Скрипка Ірина Миколаївна	к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Сыроваткина Ирина Анатольевна	доцент кафедри физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова ФГБОУ ВО «Ростовского государственного экономического университета (РИНХ)»
Солоненко Євгеній Васильович	старший викладач кафедри теорії та методики спорту Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Тадеуш Покуса	доктор, професор Вищої школи управління і адміністрації в Ополе, Польща
Тітова Аліна Сергіївна	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Томенко Олександр Анатолійович	д. фіз. вих., професор, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Харченко Сергій Миколайович	к. пед. н., доцент кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету
Хвалебо Галина Васильевна	доцент кафедри физической культуры Таганрогского института имени А. П. Чехова Ростовского государственного экономического университета
Христова Тетяна Євгенівна	д. б. н., професор кафедри теорії і методики фізичного виховання та спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького
Цись Ярослав Сергійович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Чередніченко Сергій Вікторович	доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного університету імені А. С. Макаренка
Черних Антон Євгенович	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

<i>Щелинський Владислав Олексійович</i>	студент 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
<i>Ястребова Катерина Дмитрівна</i>	студентка 6 курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ**

Матеріали XXI Міжнародної науково-практичної конференції
молодих учених (Суми, 27-28 жовтня 2021 року)

Том 1

Відповідальний за випуск *О. Ю. Кудріна*

Оригінал-макет *Т. В. Бугаєнко*

Підписано до друку 22.10.2021
Формат 60×84/8. Папір офсет. Гарнітура Arial.
Друк.ризогр.Ум. друк. арк. 37,32. Обл. вид. арк.25,35
Тираж 100. Зам. №102

Суми: СумДПУ, ім. А. С. Макаренка
40002, м.Суми, вул.Роменська, 87
Свідоцтво ДК № 231 від 02.11.2000 р.

Виготовлювач:
ФОП Цьома С.П. 40002, м. Суми, вул. Роменська, 100.
Тел.: 066-293-34-29.

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
серія ДК, № 5050 від 23.02.2016.

