

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і  
магістрантів Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка**

*Факультет фізичної культури*

**ВИПУСК 13**

м. Кам'янець-Подільський  
2021 р.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

3 - 41

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:  
Серія КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 року.

Друкується згідно з рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 14 від 25 листопада 2021 року.

### **Редакційна колегія:**

**І.І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (відповідальний редактор); **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар); **Г.А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **Г.А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **М.О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри; **Е.О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри; **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу; **В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **О. О. Алексєєв**, кандидат педагогічних наук, старший викладач.

3-41 Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: 2021. Випуск 13. 282 с.

**ISBN 978-966-2771-88-6**

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2020-2021 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

**ISBN 978-617-7381-49-4**

**УДК 378(477.43)(082):796**  
**ББК 75.1 я 431**

**Статті друкуються в авторській редакції**

©К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2021

УДК 378.147.016:796

**О. М. Белінський**, студент 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

## **ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

***Анотація.** У статті розглянуто необхідність орієнтації навчально-виховного процесу на кожного здобувача вищої освіти. Визначено, що індивідуальний підхід є запорукою ефективності педагогічного процесу, але він вимагає розвитку персоніфікованого та диференційованого навчання з новими методами їх організації*

***Ключові слова:** особистісно-орієнтоване навчання, здобувачі вищої освіти, заклад вищої освіти, освітній процес, диференційоване навчання.*

### **Постановка проблеми**

Розвиток сучасного суспільства характеризується увагою до світу особистості, персоналістичними тенденціями в культурі в цілому і в освіті загалом. Початок 90-х років ХХ століття було ознаменовано появою нової педагогічної думки, сутність якої полягає у перегляді системи цінностей і пріоритетів в освітній сфері. Провідною ідеєю нового педагогічного мислення стає ідея розвитку, яка передбачає створення необхідних умов для розвитку особистості; забезпечення розвитку і саморозвитку самої системи освіти; перетворення останньої в дієвий фактор розвитку суспільства [1].

У Законі України «Про освіту» [2], саме освіта визначається як цілеспрямований процес навчання і виховання в інтересах особистості, суспільства, держави, проголошуються її гуманістичний характер, пріоритет загальнолюдських цінностей, життя і здоров'я людини, вільного розвитку особистості. Підкреслюється, що зміст освіти має бути орієнтованим на «забезпечення самовизначення особистості, створення умов для її самореалізації» [2].

*Мета та завдання дослідження* – аналіз теоретичних та методичних аспектів особистісно-орієнтованого навчання; його сутності; характерних ознак особистісно-орієнтованої технології фізичного виховання у закладі вищої освіти.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Ідея особистісно-орієнтованого навчання знаменує перехід освітньої політики від педагогіки грамотності до педагогіки розвитку. Предметні знання з основної мети навчання перетворюються в засіб розвитку особистісних можливостей учнів [3]. На цій основі відбуваються істотні зміни в змісті навчальних дисциплін, переглядаються навчальні програми, підручники і навчальні посібники.

Зокрема, С. О. Моїсеєв [3] зазначає, що особистісно-орієнтований підхід дозволяє виявити новий зміст категорії цілей і змісту освіти, методів навчання,

конкретних технологій взаємодії викладача та студента, критеріїв ефективності освітнього процесу, створюючи тим самим перетворення педагогічної свідомості і практики. Він передбачає таку систему відносин в освіті, коли детермінована соціальними умовами особистість сама виступає визначальною стороною цих відносин, надаючи їм риси вибірковості, системності, цілісності, саморозвитку, порушуючи лінійність процесу освіти, чого не можна домогтися в старих авторитарних педагогічних системах.

За твердженням О. М. Олійник [6], основним результатом особистісно-орієнтованої освіти виступає перехід людини на новий рівень оволодіння культурою, зміна його ставлення до світу, до інших людей, до себе, підвищення відповідальності за свої дії та їх наслідки.

В основі культури життєвого самовизначення лежить усвідомлення суб'єктом ідеалів, цілей, планів («хочу»), особистих і фізичних властивостей, можливостей, схильностей, обдарувань («можу») і вимог, що пред'являються до нього нормами, прийнятими в групі, колективі, суспільстві («вимагають»), а також готовність вести автономну життєдіяльність в системі суспільних відносин. Процес співвіднесення особистістю «хочу», «можу» і «вимагають» виступає регулятором поведінки, визначає зміст, інтенсивність, цілеспрямованість її діяльності [4].

Освіта за такого підходу спрямована не на формування індивіда із заданими властивостями, а на створення умов для повноцінного прояву і розвитку особистісних функцій освітнього процесу, створення ситуації затребуваності особистості, її сил, саморозвитку [5].

Основним принципом розробки особистісно-орієнтованої системи навчання є визнання індивідуальності людини; створення необхідних і достатніх умов для його розвитку. При цьому індивідуальність розглядається як неповторна своєрідність кожної людини, що здійснює свою життєдіяльність як суб'єкт розвитку протягом усього життя. Ця своєрідність визначається сукупністю характеристик і властивостей психіки, що формується на основі спадкових природних задатків в процесі виховання і одночасно – і це головне для людини – в ході саморозвитку, самопізнання, самореалізації в різних видах діяльності.

У навчанні облік індивідуальності означає розкриття можливості максимального розвитку кожного суб'єкта навчання, створення соціокультурної ситуації розвитку, виходячи з визнання унікальності та неповторності його психологічних особливостей. Особистісний початок в студента порушує програмування навчального процесу, створюючи можливість вибирати потрібний саморозвитку.

Традиційно сформована система фізичного виховання обмежує можливості задоволення фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів.

Новітні педагогічні технології в організації занять з фізичного виховання сприяють розвитку основних фізичних якостей, зміцненню здоров'я та

формуванню усвідомленої необхідності участі у фізкультурно-спортивній діяльності.

Модернізація фізичного виховання повинна ґрунтуватись на теоретичному та експериментальному обґрунтуванні організаційно-методичних підходів. Які дозволяють визначити цільову спрямованість фізичного виховання [6].

Особистісно-орієнтований процес фізичного виховання. Що базується на принципах спортивного орієнтування, дає можливість кожному студенту обрати такий вид спорту, який буде повною мірою задовольняти їх потребу у руховій активності, фізичному розвитку. Дозволить реалізувати себе не тільки під час занять у ЗВО, а ще й під час дозвілля.

Для досягнення більшої ефективності від занять фізичним вихованням необхідна зацікавленість студентів та викладачів у сумісній конструктивній роботі. І головною педагогічною умовою формування стійкого інтересу до занять є підвищення значущості та емоційної привабливості цих занять. Врахувавши особливості психічного та фізичного розвитку студентів, їх ціннісні орієнтації, загального стану здоров'я, викладачі фізичного виховання та студенти можуть працювати за для досягнення поставленої мети – виховання гармонійно розвинутої особистості [6].

Побудова навчального заняття з використанням принципів гуманізації, демократизації, особистісної орієнтації та спортизації стимулює здобувачів вищої освіти до подальшого розвитку та фізичного самовдосконалення.

### **Висновок**

На даному етапі розвитку педагогічної науки під особистісно-орієнтованим підходом до виховання доцільно розуміти поетапну, систематичну та комплексну допомогу студентам на шляху до висококультурної, гармонійної. Само актуалізації власного духовно-морального і фізичного потенціалу. Активне залучення студентів до занять обраним видом спорту, в тому числі і у позаучбовий час, можливе лише тоді, коли цей об'єкт (вид спорту) стає вагомим та емоційно привабливим.

### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В. К. Основные положения концепции интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи. Теория и практика физической культуры. 2002. № 3. С. 3-5.

2. Закон України «Про освіту». Режим доступу: [<https://zakon.rada.gov.ua>].

3. Моїсєєв С. О. Вимоги до планування предмета «фізична культура» (середня та старша школа) у контексті особистісно орієнтованої парадигми освіти. Збірник наукових праць. Педагогічний альманах. Випуск 8. Херсон, 2010. С. 150-157.

4. Слєпкань З. І. Наукові засади педагогічного процесу у вищій школі: Навч. посібник. Київ: Вища школа, 2005. С. 67.

5. Таняньський С., Барибіна Л., Церковна О. Результати застосування спортивних спеціалізацій у технічному ВНЗ. Теоретико-методичні основи

організації фізичного виховання молоді: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. С. 166-169.

6. Олійник О. М., Сорокін Ю. С., Тимошенко В. В. Реалізація особистісно-орієнтованого підходу в процесі використання інноваційних технологій фізичного виховання у ВНЗ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Випуск 36. С. 128-130.

**Annotation.** *In the article the necessity of orientation of educational-educator process is considered on every bread-winner of higher education. Certainly, that individual approach is the mortgage of efficiency of pedagogical process, but he requires development of the personalized and differentiated studies with the new methods of their organization.*

**Keywords:** *the personality-oriented studies, bread-winners of higher education, establishment of higher education, educational process, differentiated studies.*

УДК 615.8:616.72-002

**Богущий Артем**, студент 1-го курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **В.П. Молев**, кандидат медичних наук, доцент.

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗАХ**

**Анотація** У статті розглядаються методи фізичної реабілітації при остеоартрозах. Висвітлені класифікація, причини, клінічні прояви, фактори розвитку даного захворювання. Розглядалися принципи організації лікувальної гімнастики, основні елементи вправ, використовуваних при лікуванні остеоартрозу. Було висвітлено, що при артрозі застосовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, ходьбу, прогулянки, рухливі ігри і на ранніх стадіях артрозу вправи у воді. Характеризується ЛФК, яку застосовують у трьох режимах: щадному (у гострому періоді); лікувально-тренуючому (застосовують у підгострому періоді) і тренуючому (призначають у стадії неповної ремісії).

**Ключові слова:** остеоартроз, фізична реабілітація, ЛФК, лікувальна гімнастика

Артрози (остеоартрози, деформуючі остеоартрози) - найбільш поширені захворювання суглобів, їх частота збільшується з віком. Артрози спостерігаються у 87% жінок і 83% чоловіків у віці 55-64 років [5].

Залежно від наявності попередньої патології суглобів артрози діляться на первинні і вторинні:

- Первинні артрози починаються без помітної причини (у віці старше 40 років) в ще незміненому суглобовому хрящі. Зазвичай вони вражають багато суглобів одночасно (поліартикулярні артрози).

- Вторинні артрози розвиваються в будь-якому віці внаслідок травми, судинних порушень, аномалій статички, артриту, асептичного некрозу кістки, вродженої дисплазії; вражають один або кілька суглобів [3; 4].

Артроз вже не вважають прямим наслідком старіння і дегенерації суглобового хряща, швидше за всього його причина - активні процеси не тільки деструктивного, але і репаративного характеру. Можливо, це не одна хвороба, а ціла група окремих захворювань з подібними ознаками [4].

В даний час превалює поліетіологічний підхід до походження цього захворювання: прийнято говорити не про конкретні причини, а про фактори ризику розвитку артрозу [6].

Засоби лікувальної фізичної культури (ЛФК) спрямовані на зменшення гіпоксії тканин в результаті активізації загального і місцевого кровообігу, зменшення венозного стазу і набряку внаслідок поліпшення мікроциркуляції, поліпшення регуляції водно-сольового обміну і нормалізацію метаболізму, розвантаження і стабілізацію суглоба шляхом зміцнення м'язів оточуючих суглоб [4; 7].

Систематичне, дозоване тренування фізичними вправами в поєднанні з масажем призводять до функціональної адаптації організму, виробленні компенсаторних механізмів, що заміщають дефект функції опорно-рухового апарату [1].

Завдання ЛФК в період загострення: поліпшення стану серцево-судинної та бронхо-легеневої систем, зменшення больових відчуттів, розслаблення м'язів і згиначів стегна, поліпшення кровообігу в кінцівці і таким чином поліпшення її трофіки [2; 4].

Протягом декількох днів хворому рекомендують постільний режим, з метою самообслуговування дозволяється ходьба за допомогою милиць (без осьового навантаження на уражену ногу). На заняттях лікувальною гімнастикою (ЛГ) на тлі загальнотонізуючих вправ виконують ізотонічні (активні) для дистальних відділів кінцівки (пальці стопи, рухи в гомілковостопному суглобі в різних площинах), ізометричні напруги сідничних м'язів (експозиція 2-3 с) з подальшим їх розслабленням [4; 5].

У підгострому періоді ЛФК спрямована на поліпшення загального стану хворого, тренування серцево-судинної та бронхо-легеневої систем, адаптацію всіх систем організму до зростаючого фізичного навантаження, поліпшення трофічних процесів в ураженій кінцівці, нормалізацію м'язового тону і поліпшення обсягу рухів в ураженому суглобі [4].

У заняттях ЛФК на тлі загальнотонізуючих і дихальних широко використовують спеціальні вправи:

- активні вправи для дистальних відділів кінцівки (пальці стопи, гомілковостопний суглоб);
- вправи, що виконуються в полегшених умовах (лежачи, підводячи під область суглоба ковзну площину і ін.);
- ізометричної напруги м'язів розгиначів і відвідних м'язів стегна з наступним їх розслабленням;
- фізичні вправи в лікувальному басейні (активні рухи в дистальних суглобах ураженої ноги, рухи, що гойдають в кульшовому суглобі, виконуються у в. п. стоячи на здоровій нозі на підставці, що забезпечує

розвантаження суглоба), плавання, рухи, що імітують їзду на велосипеді (з підтримкою за поручні);

- тракція суглоба за допомогою манжетки з вантажем, фіксованим в області гомілковостопного суглоба (вага вантажу до 1 кг, час процедури 5-10 хв); процедури виконують в лікувальному басейні, в.п. стоячи на здоровій нозі на підставці;

- фізичні вправи у водному середовищі в поєднанні з гідромасажем (масажують

м'язи сідничної області, задньо-зовнішню поверхню стегна і гомілки) [4].

Основні завдання ЛФК в періоді ремісії: тренування серцево-судинної і бронхолегеневої систем, адаптація всіх систем організму до зростого фізичного навантаження, збереження обсягу рухів в суглобі (при захворюванні I-II стадій), зміцнення і тренування м'язів-стабілізаторів ураженого суглоба, корекція статичних порушень хребта, тазового пояса і нижніх кінцівок, відновлення оптимального рухового стереотипу [4].

На тлі загальнорозвиваючих виконують спеціальні вправи: ізометричне напруження м'язів і м'язів-розгиначів стегна (експозиція до 5 секунд) з наступною релаксацією цих груп м'язів.

Зміцнення сідничної групи м'язів виконують в в.п. стоячи на здоровій нозі (на підставці). Для створення діастази між суглобовими поверхнями на область гомілковостопного суглоба накладають манжетку з вантажем 1-3 кг. У цьому вихідному положенні роблять махові рухи і вправи в утриманні прямої ноги в напрямках відведення і розгинання (ізометричне напруження м'язів, експозиція 5-7 с.) Рекомендуються іммобілізація суглоба – тракція і заняття на багатофункціональному петлевому комплексі [4; 5].

У лікувальному басейні проводять вправи в більш швидкому темпі з навантаженням опором води, додатковим вантажем або ластами, виносом ноги і її статичним утриманням над поверхнею води. Тренування ходьби також може починатися в басейні, при цьому слід звертати увагу на установку ураженої ноги в положення незначного відведення та ротації. Це сприяє зниженню осьової навантаження на деформований суглоб і профілактиці больових відчуттів [2; 7].

**Висновки.** При остеоартрозі лікувальну фізичну культуру призначають у період загострення захворювання, під час підгострого його перебігу та у період ремісії. Використовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, самостійні заняття 5-6 разів на день, гідрокінезотерапію. Лікувальна гімнастика проводиться в положенні лежачи, сидячи, стоячи та складається з загальнорозвиваючих, дихальних і спеціальних вправ. До останніх відносять пасивні, активні за допомогою і без неї вправи для ураженої кінцівки, що виконують у полегшених умовах, махові рухи у хворих суглобах і на розслаблення.



### Список використаних джерел:

1. Андрійчук О.Я. Лікувальна фізична культура при остеоартрозах. Спортивна наука України. 2011. №3. С.96-105.
2. Брелюс Г.М. Комплексна фізична терапія при дегенеративно-деформуючих ураженнях суглобів. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020. №5. С. 26-30.
3. Епифанов В.А. Артроз суставов кисти и стопы. Клиника, диагностика, лечение. М.: МЕДпресс-информ, 2005. 118 с.
4. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. Учебное пособие. М.: Изд. группа ГЭОТАР-Медиа, 2006. 562 с.
5. Медицинская реабилитация / Под ред. акад. РАМН В.М. Боголюбова. М.: БИНОМ. В 3-х томах. Том 1-й, 2010. 416 с.
6. Медицинская реабилитация: Учебник для студентов и врачей / Под общ. ред. В.Н.Сокрута, Н.И.Яблчанского. Славянск: «Ваш имидж», 2015. 576 с. (С.463-509).
7. Нестерчук Н.С., Костюк М.О., Гамма Т.В., Гірак А.М. Застосування фізичної реабілітації при артрозах. Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини. 2020. №6. С.28-36.

**Annotation:** *The article considers methods of physical rehabilitation for osteoarthritis. The classification, causes, clinical manifestations, factors of development of this disease are covered. The principles of the organization of medical gymnastics, the basic elements of the exercises used at treatment of an arthrosis were considered. It was found that in osteoarthritis used therapeutic and morning hygiene exercises, swimming and water exercises. Therapeutic physical culture is characterized, which is used in three modes: gentle (in the acute period it is mainly positional treatment and isometric relaxation); medical-training (used in the subacute period) and training (prescribed in the stage of incomplete remission).*

**Key words:** *osteoarthritis, physical rehabilitation, arthrosis treatment, exercise therapy.*

УДК 373.3.016:796.2/.3

**Є. В. Чепенко**, студент 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШИХ КЛАСАХ**

**Анотація.** *Дослідження вітчизняних педагогів і психологів показали, що гра є провідною формою діяльності, що забезпечує всебічне виховання і розвиток школярів. Тому автор статті описує загальну методика та етапи застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури у молодших класах.*

**Ключові слова:** *фізична культура, молодший шкільний вік, навчальна програма, рухливі ігри, методика вивчення.*

**Постановка проблеми.** Гра – явище багатогранне, її можна розглядати як особливу форму існування всіх без винятку сторін життєдіяльності

колективу. Так само багато відтінків з'являється з грою в педагогічному керівництві виховним процесом. Рухливі ігри на уроках фізичної культури в початкових класах є важливою умовою комплексного вдосконалення рухових навичок, фізичного розвитку, зміцнення здоров'я [6, с. 59]. Перш ніж дитина зможе отримати користь з формального навчання, йому необхідний розвиток самовираження, внутрішнього контролю, координації та здатності бути наполегливим, жартівливим, допитливим і завбачливим. Він повинен навчитися досягати мети і програвати. Йому необхідно отримувати задоволення від фізичної та розумової діяльності. Ігри можуть допомогти дітям знайти ці якості і спритність. Неформальні гри дозволяють кожному, незважаючи на його таланти і недоліки, на рівних брати участь в них разом з іншими дітьми і отримувати досить істотний досвід для майбутнього навчання.

*Мета та завдання дослідження* – виокремити етапи проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури в молодших класах та охарактеризувати методику їх застосування.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Педагогічне керівництво починається з організації гри. Організація і методика тісно пов'язані: раціональна організація допомагає краще керувати грою, методика ж може дещо змінюватися в залежності від окремих організаційних моментів у грі. До організації відносяться підготовка до проведення гри (місце для гри, інвентар, розподіл обов'язків грають, пояснення гри і ін.) [1]. Щоб краще провести гру, керівнику необхідно:

1. правильно вибрати гру з урахуванням віку;
2. підготувати інвентар і майданчик;
3. зрозуміло розповісти зміст гри;
4. добре організувати гру і правильно керувати нею;
5. вміти вчасно закінчити гру і підвести її підсумки;
6. навчити дітей самостійно грати.

*1. Вибір гри.* У першу чергу залежить від загальних завдань уроку, при постановці яких основними критеріями є вікові особливості дітей, їх розвиток, фізична підготовленість, кількість дітей. Вибір гри залежить від місця її проведення. У невеликому вузькому залі або коридорі проводяться ігри з лінійною побудовою. У великому спортивному залі або на майданчику добре проводити ігри з бігом врозтіч, із метанням великих і малих м'ячів, з елементами спортивних ігор.

*2. Підготовка до гри.* Необхідно завчасно підготувати майданчик, зал для проведення гри. Тут варто забезпечити потрібний простір для ефективного виконання дій гравцями, передбачених змістом і правилами гри, з урахуванням вимог безпеки.

3. *Попередній аналіз гри.* Учитель зобов'язаний не тільки підготувати місце для гри, а й попередньо продумати, як краще її організувати, які моменти в грі можуть викликати у дітей той чи інший емоційний стан. Учитель, який добре знає дітей і їх індивідуальні особливості, попередньо намічає ролі гравців, продумує, як залучити до гри слабких і пасивних гравців. Для проведення деяких ігор бажано заздалегідь намітити помічників із середовища учнів, визначити їх функції, і, якщо потрібно, дати їм можливість підготуватися. Розстановка гравців регламентується правилами гри і проводиться з урахуванням функцій гравців за розмітками після команди вчителя [3, с. 12].

4. *Проведення гри. Пояснення гри.* Успіх гри значною мірою залежить від її пояснення. Приступаючи до розповіді, вчителю необхідно чітко уявляти собі всю гру, чітко знати правила.

Після пояснення гри треба довідатися про те, чи всім вона зрозуміла. Діти, які бажають поставити питання, піднімають руку і запитують тоді, коли педагог це дозволяє. На питання, що мають значення для організованого початку і загального ходу гри, педагог відповідає, звертаючись до всіх дітей.

Розміщувати гравців треба швидко, чітко і в той же час без зайвого використання стройових порядків. Характер розміщення гравців повинен відповідати невимушеності, природності гри, в яку вступають діти. Найкраще вишикувати гравців у вихідне положення, з якого вони починають гру. В одних випадках провідні призначаються самим педагогом. Іноді корисно призначати провідними менш спритних дітей з метою розвитку у них активності, спритності і моторності, так як зазвичай роль ведучого вимагає прояву цих якостей. При цьому треба остерігатися ставити їх в скрутне або смішне становище перед товаришами, якщо призначені відразу не зможуть добре впоратися зі своєю роллю. У деяких іграх роль ведучого пов'язана з меншою рухливістю в порівнянні з ролями інших учасників. У цьому випадку провідними можна призначати фізично менш міцних гравців. З іншого боку, в багатьох іграх від жвавості і рухливості ведучого залежить інтерес, потрібний темп гри. Тут роль ведучого краще підійде спритному, активному, добре фізично розвиненому гравцеві.

Одна з найбільш важливих завдань керівника – зуміти увійти в дитячий колектив, включитися в сферу ігрових дій. Іноді керівник може безпосередньо грати з хлопцями (крім ігор з елементами змагань). Це робиться в тих випадках, коли треба показати відмінний зразок уміння грати. Беручи участь у грі, він не тільки піднімає інтерес у гравців, а й показує їм, як краще використовувати окремі прийоми, певні тактичні комбінації. Якщо керівник зауважує, що гра нецікава учасникам, він повинен з'ясувати причину цього: можливо, вона дуже проста або, навпаки, складна. У цих випадках треба міняти правила (ускладнювати або спрощувати), в крайньому випадку скорочувати тривалість гри [5].

*Завершення гри.* Обов'язок учителя – не тільки правильно вибрати і почати рухливу гру, але і розумно її дозувати і вчасно закінчити.

Навантаження в грі дозується зменшенням або збільшенням загальної рухливості учасників. Особлива увага повинна приділятися фізично слабким дітям. Їм необхідне індивідуальне дозування: скорочені дистанції, полегшені завдання, менший час перебування в грі. Тривалість гри залежить від ряду причин: віку гравців, місця проведення, характеру гри, інтенсивності, завдань уроку. Якщо гра командна, необхідно перед початком повідомити учням, скільки разів буде проведена гра. Якщо гра не має певного кінця, вчитель повинен попередити, наприклад: «Граємо до тих пір, поки не зміниться ведучий». Закінчення повинно бути своєчасним. Затягування гри, як правило, призводить до зниження інтересу або стомлення гравців. Після завершення гри підводяться підсумки [4, с. 58].

Після оголошення результатів необхідно проаналізувати гру, вказавши на помилки, допущені учасниками під час виконання технічних прийомів в тактиці. Дітям молодшого шкільного віку при розборі сюжетної гри корисно вказати на позитивні і негативні моменти в розвитку сюжету гри, відзначити учасників, які добре виконували окремі ролі. Необхідно відзначити і учнів, які добре дотримувались правил гри і проявляли творчу ініціативу.

### **Висновок**

Існує безліч нюансів, які впливають на навчальний процес та реалізацію цілей. Тому під час організації цього процесу педагог повинен враховувати те, що виховне значення гри багато в чому залежить від його професійної майстерності, від знання ним психології дитини, урахування її вікових та індивідуальних особливостей, від правильного методичного керівництва взаємовідносинами дітей, від чіткої організації та різноманітності ігор. Отже, для досягнення максимальних результатів, вчитель фізичної культури повинен чітко дотримуватись методики проведення рухливих ігор з молодшими школярами під час навчального процесу.

### **Список використаних джерел:**

1. Бугастова І. А. Гра як засіб підготовки дитини до школи. Журнал для батьків. 2001. № 1. С. 17.
2. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі та українські народні ігри, естафети на уроках фізичної культури. Метод. посібник. Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. 80 с.
3. Кудикіна Н.В. Теоретичні засади педагогічного керівництва ігровою діяльністю молодших школярів у позаурочному навчально-виховному процесі: автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. Інститут педагогіки АПН України. Київ, 2004. 42 с.
4. Леськів А. Д., Дзюбановська А. Б. Рухливі ігри та естафети на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. Тернопіль: СМП «Астон», 2000. 132 с.
5. Мужичок В. О., Мосейчук А. В. Використання рухливих ігор у формуванні здоров'язберезувальної компетенції молодших школярів загальноосвітньої школі. Чернівці. Молодий вчений. № 3.3. Березень, 2018. С. 105-107.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. 240 с.

*Annotation. Studies of domestic educators and psychologists have shown that play is a leading form of activity that provides comprehensive education and development of students. Therefore, the author of the article describes the general methodology and stages of application of moving games in physical education lessons in junior classes.*

**Key words:** *physical culture, primary school age, curriculum, moving games, learning methods.*

УДК 615.825:616.711-007.5-053.5

**К. І. Барвінська**, магістрант факультету фізичної культури

Науковий керівник: **В. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент.

### **КОРИГУЮЧА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ НЕВРИТАХ**

*Анотація. У статті висвітлюються засоби і методи фізичної реабілітації при невритах.*

**Ключові слова:** *фізична реабілітація, методи, засоби, неврити, дорослі.*

У зв'язку з різноманітністю теорій про походження і виникнення невротичної хвороби, багато років розроблялися численні засоби і методи фізичної реабілітації, до складу яких входять лікувальні, корекційні, профілактичні, педагогічні, загальнозміцнюючі заходи, що застосовуються в мережі багатьох лікувально-профілактичних закладів (поліклініки, санаторії, реабілітаційні центри, школи-інтернати та інші).

**Метою статті** є висвітлити засоби і методи фізичної реабілітації при невритах.

Виходячи із сучасних уявлень про суть неврологічного захворювання і механізмів лікувальної дії фізичних вправ, лікувальну коригуючу гімнастику відносять до найбільш дієвих засобів фізичної реабілітації при невритах. Фахівці підтверджують важливість наступного основного положення: використання лікувальної гімнастики ефективно тільки при комплексному її застосуванні з іншими методами фізичної реабілітації [8; 16].

Цих авторів об'єднують поставлені завдання фізичної реабілітації осіб з невритах нервів нижніх кінцівок: створення фізіологічних передумов для відновлення м'язів, стабілізація невротичного процесу, а на ранніх стадіях - виправлення в межах дефекту, нормалізація функціональних можливостей найбільш важливих систем організму – нервової та м'язової.

На думку Вороніна Д.М, та Павлюка Є.О. Для вирішення поставлених завдань реабілітації фахівцями передбачені наступні реабілітаційно-відновні заходи: дотримання гігієнічного режиму, виконання лікувальної гімнастики, масаж м'язів попереку та нижніх кінцівок, оздоровче плавання, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, тепловікування та інше), раціональне харчування, різні види і форми фізичного виховання [6].

В даний час розроблена велика кількість методик лікувальної гімнастики [6], але не доведено перевагу будь-якої з них. Суперечка виникає щодо застосування симетричних і асиметричних вправ.

Велике значення має дозування фізичних вправ для людей при невритах нервів нижніх кінцівок. Серед загальновідомих способів дозування навантаження (вихідне положення, число повторень, темп, ритм, амплітуда) особливе місце займає метод проведення заняття коригуючої гімнастики [7].

Весь цикл реабілітаційного процесу, практично всі автори, ділять на три періоди: підготовчий (навчання техніці виконання вправи), основний (тренувальний), заключний (вдосконалення рухового навичку).

В даний час існують різні рекомендації по проведенню масажу попереку та нижніх кінцівок з використанням активних, збудливих прийомів і пасивних, таких, що розслаблюють. Об'єднує всіх дослідників даної проблематики положення про те, що масаж показаний при всіх ступенях неврологічного захворювання. Головна мета масажу поліпшення лімфо і кровообігу, зміцнення м'язів спини і живота, нормалізація їх тону, всестороння корекція, поліпшення загального фізичного стану хворої людини. Проте, відсутня єдина думка авторів з приводу тривалості масажу і його місця в комплексі реабілітаційних заходів [3; 12; 13; 14].

Невід'ємною складовою частиною фізичної реабілітації людей при невритах нервів нижніх кінцівок вважається плавання, яке є універсальним засобом різносторонньої дії на організм людини. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що створює сприятливі умови для виконання рухів, що знижують тиск на зони розростання тіл хребців. При русі у воді виникає необхідність подолання опору води, що у свою чергу є засобом зміцнення і розвитку м'язів хребта і всього скелета, вдосконалення координації рухів [2; 14].

За даними досліджень науковців HOЛIACHENKO, A. O.; ROHAVA, Kh T., комплексне використання удосконалених елементів лікувального масажу, вправ на дошці Євмінова та комплексу лікувальної гімнастики статико-динамічних вправ значно підвищило ефективність реабілітації як при початкових, так і при клінічно виражених неврологічних проявах вертебрального остеохондрозу. Аналіз безпосередніх результатів лікування довів, що комплексна система більш ефективно приводить до зникнення або зменшення больового та міотонічного синдромів, поліпшення функціонального стану хребта, стану психоемоційної сфери, підвищення якості життя пацієнтів [1].

**Висновок.** Отже до засобів і методів фізичної реабілітації людей при невритах нервів нижніх кінцівок відносять лікувальну коригуючу гімнастику, основними завданнями якої є підвищення витривалості і сили м'язів спини та нижніх кінцівок та вироблення навичок активної самокорекції; різноманітні форми фізичної культури (ігри, танці, елементи спорту, плавання); дотримання гігієни сну, масаж.

### Список використаних джерел:

1. Holiachenko, F. O.; Rohava, Kh T. Комплексна фізична реабілітація пацієнтів із остеохондрозом поперекового відділу хребта. Медсестринство, 2020, 1: 22-24.
2. Бережна, М. Використання лікувального плавання у системі фізичної реабілітації для хворих на поперековий остеохондроз. 2012.
3. Богданова, Дарина Вячеславівна; Почерніна, Марія Григорівна. Фізична Терапія при захворюваннях нервової системи. 2019.
4. Бутов, Р.; Совтисік, Д.; Кузан, М. Особливості організації реабілітаційного процесу в санаторно-курортних умовах. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2019, 15: 21-24.
5. Бутов, Руслан. Здоровий спосіб життя, як один з основних чинників збереження та зміцнення здоров'я. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2009, 2.
6. Воронін, Д. М.; Павлюк, Є. О. Фізична реабілітація при захворюваннях нервової системи. 2011.
7. Грейда, Наталія, et al. Корируюча гімнастика з елементами постізометричної релаксації при шийному остеохондрозі хребта. InterConf, 2021, 281-289.
8. Желєзний, О. Д., et al. Фізична реабілітація спортсменів з ігрових видів спорту при травмах нервової системи. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2017, 5: 41-44.
9. Зданюк, В. В. Значення та роль мануально-м'язового тестування у фізичній терапії. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2018, 11: 157-161.
10. Зданюк, В. В.; Совтисік, Д. Д. Новітні реабілітаційні технології в сучасній практиці. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2016.
11. Зданюк, Вадим; Зданюк, Тетяна. Die massage und ihre wohltuende wirkung auf den menschlichen körper. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини, 2013.
12. Івановська, О. Е.; Жарова, І. О.; Лукасевич, І. І. Особливості застосування масажу в комплексному лікуванні больового синдрому поперекового відділу у жінок, що страждають на ожиріння. 2018.
13. Істомін, А. Г. Фізична терапія та ерготерапія в неврології: методичні вказівки. 2020.

14. Камаліян, Ерік; Гайдучик, Петро. Фізична терапія при вертеброгенному остеохондрозі. In: Сучасні оздоровчо-реабілітаційні технології. Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2020.

15. Попович, Д. В., et al. Реабілітація хворих на остеохондроз хребта. Здобутки клінічної і експериментальної медицини, 2017, 4: 74-77

16. Якимчук, Олег Анатолійович; Харченко, Галина Дмитрівна. Масаж загальний та реабілітаційний. 2019.

*Summary.* The article deals with the problem of modern facilities and methods of physical rehabilitation for neuritis..

*Keywords:* physical rehabilitation, methods, means, neuritis, adults.

УДК 796.83.015.1

**О.О. Безродна**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **А.В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент

### **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ БОКСЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

*Анотація.* У статті розглядається методика розвитку спеціальних силових якостей боксерів. Ця методика дозволить покращити ефективність освоєння техніки. Визначено і експериментально обґрунтовано діапазон спеціальної силової підготовленості боксерів, що характеризує готовність їх до ефективного засвоєння техніки боксу на етапі спеціалізованої базової підготовки в передзмагальному періоді.

*Ключові слова:* боксер, підготовка, силові якості, змагання, спорт.

**Постановка проблеми.** Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки висококваліфікованих спортсменів та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [2].

Наявні наукові дослідження в області боксу були спрямовані на вивчення фізичної та технічної підготовки на етапах початкової базової підготовки. Проте на даний час недостатньо розроблено навчальні програми і підходи до тренувальних занять. Особливо недостатньо висвітлений етап спеціалізованої базової підготовки, який характеризується вдосконаленням техніки. Його основним завданням є поглиблений розвиток фізичних якостей. Етап спеціалізованої базової підготовки підводить до етапу максимальної реалізації індивідуальних можливостей [4].

Досягнення високих спортивних результатів в умовах зростання конкуренції вимагає постійного вдосконалення технічної майстерності спортсмена. При цьому рівень технічної підготовленості в більшості випадків досягається шляхом поєднання технічної підготовки і спрямованої фізичної підготовки. В останні роки увагу дослідників і педагогів привертає проблема розвитку спеціальних силових якостей, які багато в чому визначають результативність діяльності спортсмена [1,3].



**Метою роботи** є підвищення ефективності засвоєння техніки боксу на основі розробки концентрованої системи спеціальної силової підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань.

**Результати дослідження.** Тренувальний процес, як відомо, поділяють на три принципово різних по завданнях, характеру й обсягу тренувальної роботи періоди – підготовчий, змагальний і перехідний. На початку підготовчого періоду необхідно відновити рівень раніше досягнутих силових показників і тільки після цього переходити до подальшого розвитку якісно нових силових можливостей спортсмена. У змагальному періоді ставиться завдання – протягом усього періоду втримати найвищі показники силового розвитку, досягнуті в підготовчому періоді. Ціль перехідного періоду тренування – зберегти на досить високому рівні розвитку найменш стійкі параметри силових якостей. Таким чином, для силової підготовки спортсменів вищих розрядів характерні три моменти – розвиток м'язової сили, утримання визначеного рівня її розвитку і відновлення [4].

У нашому дослідженні розглядається змагальний період в річному циклі тренувань. Кожний змагальний цикл поділяється на етапи: 1) загальнопідготовчий (базовий мезоцикл); 2) попередньої передзмагальної підготовки (базовий мезоцикл); 3) етап безпосередньої підготовки до змагань (передзмагальний мезоцикл); 4) змагальний етап, який включає сам турнір; 5) післязмагальний або відновлюючий етап.

Програма спеціальної силової підготовки входила в 1) загальнопідготовчий базовий мезоцикл (8 тренувань); 2) попередньої передзмагальної підготовки базовий мезоцикл (10 тренувань); 3) передзмагальний мезоцикл (2 тренування).

Найбільший обсяг тренувальної роботи запланований на етапах базової підготовки. В передзмагальному етапі навантаження та обсяг тренувальної роботи знижуються. У змагальному етапі та відновлюючому або післязмагальному мезоциклі тренування спеціальну – спортивну підготовку не плануємо. Після змагань планується спад навантажень (7-10 днів активного відпочинку) [5].

Спортсмени контрольної групи тренувалися за нижче приведеною методикою: 1-2 рази в тиждень, використовуючи метод кругового тренування. Використовувалися два комплекси вправ.

При створенні методики спеціальної силової підготовки спортсменів експериментальної групи керувалися принципами:

- вдосконалення міжм'язової координації при виконанні технічних дій;
- відповідності вправи руховій структурі технічної дії;
- відповідності режиму роботи м'язів змагальній вправі.

До спеціального силового тренування ставляться наступні вимоги:

- у першу чергу варто навантажувати і розвивати м'язові групи і їхні антагоністи, що безпосередньо беруть участь у спортивній роботі;

- необхідно брати до уваги змагальний рух на ринзі (підбирати такі спеціальні вправи, що за структурою, чи цілком частково, збігаються з змагальною вправою);

- враховувати зусилля, які затрачуються на подолання атакуючих дій суперника;

- швидкісно-силова характеристика тренувальної вправи повинна збігатися з характеристикою змагального руху;

- режим роботи нервово-м'язової системи, характерний для змагального руху, повинний підтримуватися і при виконанні спеціальних вправ (у динамічному і статичному режимі роботи);

- тривалість дії подразників, тобто компонент витривалості повинний відповідати змагальним умовам (спортсмени – представники видів спорту, де переважно потрібно максимальна чи швидкісна сила, виконують вправи протягом короткого часу, але з витратою середніх і максимальних зусиль);

- необхідно враховувати стан організму, при якому в процесі змагань виконуються спеціальні рухи (важкоатлети, стрибунки у висоту і довжину, металники диска і списа на змаганнях виконують дії, що вимагають витрат максимальної і швидкісної сили, коли їхній організм знаходиться у відновленому стані, у той час, як футболісти, гандболісти, волейболісти, а також борці і боксери часто змушені виконувати ці дії в стані стомлення).

Нами було створено 5 комплексів спеціальної-силової підготовки з трьох груп вправ.

Отже, нами створена методика спеціальної силової підготовки, на етапі спеціалізованої базової підготовки в змагальному періоді річного циклу тренувань. Вона охоплює 10 тижневих мікроциклів: 4 мікроцикли загальнопідготовчого базового мезоциклу; 5 мікроциклів попередньої передзмагальної підготовки (базовий мезоцикл); 2 мікроцикли в передзмагальному мезоциклі. Заплановані по два тренування ССП в мікроциклах базових мезоциклів. У системі тренувань навантаження швидкісно-силового характеру недоцільно застосовувати частіше 2-3 разів на тиждень. Це пов'язано з характером відновлення нервово-м'язового апарату. У 2 мікроциклах передзмагального мезоциклу заплановано по 1 заняттю ССП. Це пов'язано з особливостями побудови передзмагального мезоциклу. У базових мезоциклах на тренуваннях більший обсяг навантаження 4-5 серій запропонованих комплексів вправ, у передзмагальному мезоциклі обсяг навантаження 3-4 серії запропонованих комплексів вправ.

**Висновки.** Експериментальна перевірка розробленої теоретичної моделі спеціальної силової підготовки кваліфікованих боксерів з урахуванням змісту техніко-тактичних дій довела її суттєву перевагу над традиційною методикою силової підготовки у передзмагальному періоді на етапі спеціалізованої базової підготовки. Спортсмени експериментальної групи мали достовірно вищі ( $p < 0,5$ ) показники спеціальної силової підготовленості.

### Список використаних джерел:

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1987. 136 с.
2. Донской Д.Д. Методика биомеханического обоснования строения спортивного действия. М.: ГЦОЛИФК, 1989. 32с.
3. Запорожанов В.А. и др. Контроль в практике спортивной тренировки. Учебно-методическое пособие. К., 1994. 76 с.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. 270с.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник для інститутів фізкультури. Львів: Штабар, 1997. 207 с.
6. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов / [под ред. В.В. Кузнецова]. М.: Физкультура и спорт, 1991. 224 с.

*Abstract.* The article describes the methodology of the development of special power qualities boxers. This technique will allow to improve the efficiency of development of technology. Identified and experimentally substantiated range of special power of preparedness of the boxers, which describes the readiness of them to the effective assimilation of technology of Boxing at the stage of specialized basic training in period.

*Key words:* boxer, preparation, power quality, competitions, sports.

УДК 37.037:376.1

**О.І. Вернигора**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **А.В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент.

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В УМОВАХ СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЛІКУВАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Анотація.* У статті розглядаються проблеми використання засобів лікувальної фізичної культури для осіб похилого віку, які проходять процес реабілітації після захворювань або тривалого постільного режиму. Визначені позитивні зміни у стані здоров'я літніх людей після проведення занять лікувальної фізичної культури

*Ключові слова:* здоров'я, лікувальна фізична культура, особи похилого віку.

**Постановка проблеми.** Використання засобів фізичної культури і масажу з лікувальною метою має давню історію. Протягом багатьох століть здійснювалася комплексна терапія захворювань за допомогою фізичних вправ, масажу, лікувального харчування, загартування, лазні, гідропроцедур, дозованої ходьби тощо. Не дивлячись на те, що наука ще не володіла точними даними про несприятливий вплив гіподинамії, лікарі того часу рекомендували активізацію рухового режиму при тих або інших захворюваннях і відхиленнях у стані здоров'я.

На окремих етапах курсу лікування ЛФК сприяє попередженню ускладнень, що викликаються тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереженню, відновленню або

створенню нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень [3].

Діючим чинником ЛФК є фізичні вправи, тобто рухи, які спеціально організовані (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) і використовуються як неспецифічний подразник з метою лікування і реабілітації осіб похилого віку. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, але і психічних сил.

**Метою роботи** є вивчення впливу занять фізичними вправами та іншими засобами ЛФК на організм людей похилого віку.

**Результати дослідження.** Одна із тенденцій, що спостерігаються в останні десятиріччя у розвинених країнах світу, — зростання абсолютного числа і відносної частки населення літніх людей. Відбувається неухильний, досить швидкий процес зменшення в загальній чисельності населення дітей і молоді та збільшення осіб похилого віку.

Реабілітація — це активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій, або, якщо це нереально — оптимальна реалізація фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда, адекватна інтеграція його в суспільство.

Таким чином, медична реабілітація включає заходи щодо запобігання інвалідності в період захворювання і допомогу індивіду в досягненні максимальної фізичної, психічної, соціальної, професійної і економічної повноцінності, на яку він буде здатний в рамках існуючого захворювання. Серед інших медичних дисциплін реабілітація займає особливе місце, оскільки розглядає не тільки стан органів і систем організму, але і функціональні можливості людини в його повсякденному житті після виписування з медичної установи [1,4].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) є одним із найважливіших і дієвих методів медичної реабілітації, який знаходить найширше використання при захворюваннях нервової системи різної етіології з багатоманітними клінічними синдромами як в неврологічній, так і нейрохірургічній практиці. Це визначається, з одного боку широтою дії лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму — серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну, а з іншого боку, тренуючим і відновним ефектом цих вправ при дефіциті або недостатності різних функцій організму [2].

Сучасні теоретичні і практичні аспекти лікувальної фізкультури дозволяють сформулювати основні принципи використання цього методу реабілітації для осіб похилого віку.

1. Цілеспрямованість методик ЛФК, зумовлювана конкретним функціональним дефіцитом в руховій, чутливій, вегетативно-трофічній сфері, в серцево-судинній, дихальній діяльності.

2. Диференційованість методик ЛФК залежно від типології функціонального дефіциту, а також ступеня його вираженості.

3. Адекватність навантаження лікувальною фізкультурою індивідуально-динамічним можливостям пацієнта, що оцінюються по загальному стану, особливостям серцево-судинної і дихальної систем та по

резервних можливостях функціональної системи на даному етапі захворювання (на дане заняття ЛФК), з метою досягнення тренуючого ефекту при оптимальному навантаженні.

4. Своєчасність використання методик ЛФК на ранніх етапах захворювання з метою максимально можливого використання підлягаючих зберіганню функцій для відновлення порушених, а також найефективнішого і швидкого розвитку пристосування при неможливості повного відновлення функціонального дефіциту.

5. Послідовна активізація лікувально-фізкультурних дій шляхом розширення методичного арсеналу і об'єму ЛФК, зростання тренувальних навантажень та тренуючої дії на певні функції і на весь організм осіб похилого віку.

6. Функціонально виправдана комбінованість використання різних засобів ЛФК — лікувальної гімнастики, масажу, пасивних вправ — залежно від періоду захворювання, функціонального дефіциту, ступеня його вираженості, прогнозу відновлення функцій, а також етапу реабілітації пацієнта [7; 36].

7. Комплексність використання методик ЛФК в медичній реабілітації з іншими методами — медикаментозною терапією, фізіо-бальнеотерапією, ортопедичними заходами тощо [5].

Використання перерахованих принципів ЛФК є обов'язковим як при побудові лікувального комплексу на конкретний сеанс і курс, так і при виробленні програми реабілітації для даного пацієнта або групи осіб похилого віку [1, 3].

Основним завданням практичної частини нашого дослідження є розробка комплексу вправ для літніх людей, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Під час дослідження ми вирішили перевірити дану гіпотезу в Кам'янець-Подільському медико-соціальному центрі «Довголіття».

Вибірка: 10 чоловік, вік 55-65 років і старше. Досліджуванні є особами жіночої статі, що проходять реабілітацію після тривалого знаходження на постільному режимі.

У результаті дослідження ми прийшли до наступних висновків: після першого тижня реалізації нашої індивідуальної програми фізичних вправ можна спостерігати ряд змін в порівнянні з початковим фізичним станом випробовуваних:

- спостерігається поліпшення настрою – 80% досліджуваних;
- підвищення апетиту – 90%;
- сприятлива дія на сон – 100%.

Другий тиждень:

- підвищується стійкість до простудних захворювань;
- здатність виконувати більш інтенсивні навантаження без загрози ішемії міокарду і нападу стенокардії;
- спостерігається зниження артеріального тиску і маси тіла;

- проведення колективних занять сприяє міжособовому спілкуванню, що позитивно діє на встановлення сприятливого клімату.

Після проведеного нами дослідження і бесіди з медичним персоналом, які здійснюють огляд літніх людей в процесі реалізації програми ми зробила висновки, що лікувальна фізкультура вносить позитивні зміни в стан здоров'я випробовуваних. Позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятій і, особливо на п'ятнадцятий день спостерігається значне зниження артеріального тиску. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неоцінний позитивний вплив занять лікувальною фізичною культурою на організм людини похилого віку.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Таким чином, можна зробити висновок, що при проведенні лікувальної фізичної культури необхідний суб'єктивний підхід до фізичного стану випробовуваного. Основним принципом є поступовість використання фізичних навантажень. Надалі необхідна розробка системи контролю для відстежування як позитивних, так і негативних змін в процесі проведення комплексу вправ, внесення корекції з урахуванням їх аналізу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. // Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Корнієнко О. В. Психосоматичне здоров'я як міждисциплінарна проблема (порівняльний аналіз стану здоров'я різних вікових категорій населення України та Росії) // Вісн. Київ. ун-ту. Соціологія. Психологія. Педагогіка. — 2003. — Вип. 19. — С.12-16.
4. Магльований А. В. Фізична культура як підсистема в системі охорони здоров'я і здорового способу життя // І Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта", Частина II, Львів, 1993. — С. 162-163.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
6. Фурман Ю. Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 100–103.
7. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: Навчально-методичний посібник // Донецьк: Норд- Пресс, 2011. – 312 с.

***Annotation.** In the article the problems of the use tools medical physical culture for persons preclon years are examined, which pass the process of rehabilitation after the diseases protracted bed mode. Certain positive changes in the state of health of seniors after conducting employments of medical physical culture*

***Keywords:** health, medical physical culture, persons years.*

УДК 37. 037:372.4

**Р.О. Демко**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **А.В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

***Анотація.** У статті розглядаються проблеми формування здорового способу життя молодших школярів, аналізуються аспекти здорового способу життя та критерії здоров'я для учнів початкової школи.*

***Ключові слова:** здоров'я, школа, здоровий спосіб життя, виховання.*

**Постановка проблеми.** Питання здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього.

За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 60-70% школярів до випускного класу мають порушення органів зору, 30% – хронічні захворювання. Стан здоров'я дітей і підлітків неухильно погіршується. Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв у оцінці стану здоров'я дітей і ефективності заходів щодо його охорони і покращення. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів [2, 3].

**Метою роботи** є вивчення впливу занять фізичними вправами як визначального компоненту формування здорового способу життя на стан здоров'я школярів загальноосвітньої школи.

**Методи дослідження.** Відповідно до мети нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу і синтезу, узагальнення, індукції і дедукції.

**Результати дослідження.** Структура ЗСЖ людини реалізується в змісті уявлень про ЗСЖ молодших школярів з урахуванням особливостей їх розвитку.

Необхідність розробки сукупності уявлень про ЗСЖ людини обумовлена тим, що кожний компонент здоров'я має різне значення для людини. Відповідно до цього формуються свої способи життя, і чим різноманітніші і багатші знання про способи ведення ЗСЖ, тим ефективнішим є шлях людини до свого здоров'я і благополуччя [1].

Дана схема відображає загальні уявлення молодших школярів про ЗСЖ. Кожний з цих компонентів має ще більш точні характеристики, які враховують характерні особливості сприйняття цих уявлень школярами. Розглянемо ці уявлення.

#### Фізичне здоров'я.

1. Раціональний режим праці і відпочинку – не лягати надто пізно, рано вставати, не лежати довго в ліжку, відпочивати вдень, вивчати уроки вдень, а не увечері або вночі, приймати їжу в певний час, не гратись або бігати перед сном, після обіду.

2. Безпека життєдіяльності – обережно поводитися з небезпечними предметами, не торкатися гарячого або вогню, не вживати ліків самостійно, бути дисциплінованим у школі, зокрема на уроці фізичної культури.

3. Трудова діяльність – брати участь у всіх доступних видах суспільно корисної і домашньої праці.

4. Заняття фізичною культурою і спортом – грати, бігати, ставати сильними, стрункими, красивими.

5. Загартування – обливатися водою, спати з відкритою кватиркою, «моржувати».

6. Гігієна – мити руки, стежити за чистотою одягу, ходити в душ.

7. Раціональне харчування – не їсти багато, не їсти солодкого, вживати фрукти і овочі, не їсти на ніч, не їсти перед заняттями фізичною культурою або спортом [5].

#### Психосоціальне здоров'я.

1. Соціальна активність школяра – брати участь в організації і проведенні змагань, свят.

2. Міжособистісні відносини школяра з оточуючими – бути дисциплінованим, не сваритися з однокласниками або суперниками по іграх, бути поступливим.

3. Відсутність шкідливих звичок – з урахуванням особливостей дітей молодшого шкільного віку ми звертаємо увагу на такі шкідливі звички, як переїдання, тривалий перегляд телевізора, комп'ютерні ігри, коли діти гризуть нігті і олівці. Питання про куріння, алкоголь і наркотичні речовини як шкідливі звички розглядається з дітьми, але менш активно.

4. Медична активність – відвідувати медогляди, повідомляти про погане самопочуття дорослим, правильно оцінювати своє самопочуття.

5. Психофізична регуляція – володіти елементарними способами саморегуляції, уміти відволікатися від неприємностей, переживань.

6. Здоровий стиль життя – займатися спортом, фізичними вправами, гуляти, обмежувати перегляд телевізора і занять на комп'ютері, їсти здорову їжу, загартовуватися, не вживати лайливих слів, мати гарний настрій, усміхатися, добре одягатися [5].

#### Духовне здоров'я

- Уявлення про основні етичні і естетичні категорії – робити добро оточуючим.



- Переважання позитивних емоцій, гарного настрою – радість по відношенню до навколишнього світу, радість від маленького успіху(потрапив в кільце м'ячем, виграв своїй команді очко і т.д.), радість по відношенню до щастя або успіху іншої людини, відчуття радості від того, що допоміг іншому.

- Уявлення про чесноти – милосердя, співчуття, безкорисливість.

- Наявність етичного і естетичного ідеалу – уявлення про реальну людину, яку можна віднести до цієї категорії [5].

Названі компоненти ЗСЖ молодшого школяра взаємозв'язані і взаємообумовлені, утворюють цілісну систему, і відображають зміст ЗСЖ молодшого школяра. Грунтуючись на аналізі структури ЗСЖ людини і враховуючи особливості змісту ЗСЖ для дітей молодшого шкільного віку, нами було запропоновано таке визначення: здоровий спосіб життя молодших школярів – це сукупність знань, практичних умінь, навичок, ціннісно-смыслових орієнтації і поведінки, відповідної їх віку і рівню розвитку, що виявляються в специфічних видах активності і життєдіяльності, спрямованої на збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей [4].

Таким чином, процес формування ЗСЖ молодших школярів – це процес засвоєння необхідних знань, умінь і ціннісного відношення до здорового способу життя людини і відповідної поведінки. Тільки через взаємозв'язок цих структур можливо формування основ культури здорового способу життя.

Весь експериментальний матеріал, включений в роботу був одержаний на базі Хмельницького ліцею № 17. В дослідженні взяли участь школярі 3 «А» класу. Експеримент проводився в лютому-квітні 2011 року. В ньому взяли участь 26 практично здорових випробовуваних (17 хлопчик і 9 дівчаток).

Було проведено анонімне анкетування з метою виявлення індивідуального способу життя учнів та їх відношення до свого здоров'я.

Для визначення впливу фізичного навантаження на організм випробовуваних ми провели дослідження реакції ЧСС школярів на 20 присідань.

Анкетування проводилося з метою визначення індивідуального стилю життя школярів і їх відношення до формування і набуття основ здорового способу життя.

Оцінка індивідуального способу життя і відношення до свого здоров'я проводилася за 4-ри бальною шкалою. Використання шкали з 3 відповідями, яким надавалися бали від 4 до 0 широко розповсюджений метод в соціальних дослідженнях.

Так при аналізі анкети ми встановили, що у 57 % випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Він указує на те, що дана група школярів, знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується в своїй життєдіяльності.

При цьому низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31 % випробовуваних, і лише 12 % школярів дотримуються

основ здорового способу життя в процесі свого розвитку. При цьому, не дивлячись на те, що 42 % опитаних школярів регулярно займаються спортом і відвідують спортивні секції, тільки 19 % постійно роблять ранкову зарядку. Ці дані свідчать про те, що серед учнів 3 класу є великий відсоток школярів, що ведуть нездоровий спосіб життя. Одержані дані в результаті анкетування підтверджуються показниками функціональної проби.

**Висновки і перспективи подальшого дослідження.** Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області сенсорного і розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я дітей.

Тому на наступному етапі нашого дослідження, а саме при написанні дипломної роботи, ми плануємо розробити та впровадити у навчальний процес технологію для покращення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі фізичного виховання.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2015. С. 25-28.
2. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. Том III. 2015. № 129. – С. 141–144.
3. Заїкін А.В., Солопчук М.С., Полторацька В.В. Проблематика гендерного підходу в навчанні та вихованні школярів // Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць. За заг. редакцією академіка І.Ф. Прокопенка, чл.-кор. В.І. Лозової. – Харків: 2006. – Вип. 29. – С. 55-60.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. //– К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
5. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
6. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

***Annotation.** In the article the problems forming healthy way of life of junior schoolboys are examined, the aspects healthy way of life and criteria health for the students of primary school are analysed.*

***Keywords:** health, school, healthy way of life, education.*

УДК 373.5.016:796.412.015.6

**Я.М. Рахівська**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **А.В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент.

## **АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІВЧАТ СТАРШИХ КЛАСІВ**

***Анотація.** У статті проведений аналіз літературних джерел, які дають пояснення щодо виникнення та розвитку аеробіки. Обґрунтовано позитивний вплив аеробіки на організм школярів, визначено методичні вказівки для вчителів фізичної культури при проведенні занять з аеробіки.*

***Ключові слова:** аеробіка, навантаження, вчитель, методика проведення, м'язи.*

**Постановка проблеми.** Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи. Необхідність рухової активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися, - залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів: перегони, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, аеробіки.

Термін "аеробіка" походить від слова аеробний, що значить кисневий (від грецького слова "аеро" - повітря й "біос" - життя), уперше був введений доктором К. Купером, відомим американським фахівцем в галузі масової фізичної культури [2].

Пізніше в США і Європі аеробіка стала розвиватися по різних напрямках - аеробічні танці, аеробна гімнастика, аеробіка Джейн Фонда, аеробіка, шейп-аеробіка й інших. По змісту всі ці напрямки незначно відрізняються друг від друга, а по суті вони об'єднані в одну форму проведення занять такого роду - ритмічну гімнастику, що широко використовується як засіб фізичного виховання в загальноосвітніх школах, коледжах і вузах [1].

Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг (аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, які дуже важко задіяти: сідниць, задньої частини стегна й м'язів, що приводять, стегон), розвиваючи потрібну групу м'язів. А так само тренажер використовується для виконання вправ для м'язів рук, черевного преса, спини й т.д. Ваше тіло буде більше струнким, гнучким, пластичним і витривалим.

**Метою роботи** є вивчення впливу занять степ-аеробікою на організм школярів.

**Результати дослідження.** Поточний (безперервний) та серійно-поточний (з мінімальними перервами) методи проведення вправ характерні для кожного заняття степ-аеробікою. Застосування їх дає змогу забезпечити комплексний вплив на організм тих, хто займається. Треба також відмітити, що необхідність здійснення навчання з зниження інтенсивності їх виконання зумовлює підвищені вимоги до професійної підготовленості вчителя фізичної культури.

У практичній діяльності кожний учитель використовує спеціальну термінологію, прийоми візуальної інформації щодо контакту з учнями для того, щоб передати їм інформацію про вправи, не перериваючи заняття, для виправлення помилок та їх заохочення.

Усі засоби, що застосовуються для спілкування з учнями, можна поділити залежно від їх призначення на такі прийоми (групи):

- навчання вправ та їх проведення;
- виправлення помилок;
- регулювання навантаження;
- організація учнів.

У кожній з перелічених груп є свої специфічні засоби, якими повинні добре володіти фахівці в галузі фізичного виховання. Для вчителів фізичної культури, які проводять заняття аеробіки, також ставляться вимоги щодо знання цих прийомів і вміння їх правильно використовувати. Часто це вміння використовувати вказівки та команди називають „кьюінгом” від англійського слова „CUE”, яке перекладається як — вказівка, натяк. „Кьюінг” передбачає об’єднання (одночасне використання) словесних (вербальних) та візуальних (невербальних) прийомів. Вказівки, які подає вчитель під час проведення заняття, повинні бути правильними за формою та чіткими. Використання англійських словосполучень знижує доступність інформації для школярів. Інструкції для учнів повинні використовуватися правильно за часом (не порушувати хід уроку і допомагати їм), бути конкретними і точними, а також переконливими [3].

Під час подання словесних вказівок використовують одне — два слова, які є допоміжними поясненнями, інформацією про зміну рухів, похвалою чи коректуванням. Ефективність таких вказівок здебільшого визначається вмінням учителя фізичної культури своєчасно, чітко й голосно подавати їх, не перериваючи демонстрацію рухів, не збиваючи дихання. А це ставить певні вимоги до загальної фізичної та технічної підготовки вчителів фізичної культури.

Методичною особливістю в проведенні занять аеробіки є переважний показ вправ учителем або інструктором, обраним із школярів, які мають необхідну підготовку. Отже, не витрачається додатковий час на роз’яснення і розучування вправ [4].

З метою підтримання інтересу до уроків аеробіки вчитель повинен дотримуватися визначеної стратегії навчання і ускладнення степ-аеробних програм залежно від рухового досвіду, підготовленості, віку школярів. У зв’язку з цим під час проведення уроку широко використовують специфічні методи, які забезпечують різноманітність (варіативність) степ-аеробних рухів. До них належать такі методи:

- музичної інтерпретації;
- ускладнення;
- подібності;
- „Каліфорнійський стиль”.

Під час підготовки до занять учитель заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корекція потрібна також і в процесі проведення уроку. Учитель фізичної культури повинен бачити всіх учнів (стояти до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги або недостатнього відновлення після окремих вправ. Такими ознаками можуть бути: серцебиття, частий подих, рясне потовиділення, почервоніння або блідість, порушення техніки або координації рухів. При фіксації таких змін треба внести зміни у навантаження: знизити або збільшити темп (рухів); зменшити або збільшити амплітуду рухів; перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна виключити або доповнити вправи підскоками й стрибками, переходом на крок [4].

Для акцентування позитивного впливу фізичних вправ дозування навантажень здійснюється залежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості учнів та на основі визначення рівня фізичного стану.

Величина навантажень є основним чинником, що визначає ступінь впливу уроку аеробіки на організм школярів.

Дозування фізичних навантажень під час проведення уроку аеробіки здійснюється внаслідок:

- темпу музичного супроводу: чим вищий темп музики, тим вища інтенсивність виконання вправ;
- висоти степ-платформи: чим вища платформа, тим вища інтенсивність;
- комбінації степ-рухів: будь-яка програма, яка включає в себе великий відсоток випадів, пересувань з попереминої ведучої ноги та стрибків, характеризуватиметься більшим показником витрати енергії, ніж програма, заснована на базовому кроці та перетині поверхні степ-платформи;
- амплітуди рухів у суглобах: рух рукою з обмеженою амплітудою потребує менших витрат, ніж рух рукою з більшою чи максимальною амплітудою.

Інтенсивність навантажень та витривалість визначається також швидкістю виконання, часом виконання і темпом.

Для оцінки функціонального стану учнів на практиці використовуються різні методики, що дає змогу рекомендувати для них цільові тренувальні зони пульсу, так званий „оптимальний пульс”. Рівень підготовленості й стан серцево-судинної системи учнів багато фахівців оцінюють за Гарвардським степу-тестом (ІГСТ), розрахунком показників PWC-170, порогом аеробного обміну (ПАО) і порогом анаеробного обміну (ПАНО). Реєстрація цих показників пов'язана з достатніми часовими витратами, а трактування отриманих матеріалів жадає від учителя певних знань в галузі спортивної фізіології та медицини. Тому на практиці для оцінки аеробної значущості уроку аеробіки зручніше використовувати щоденні виміри пульсу в процесі заняття. Зіставляючи отримані результати з модельним оптимальним пульсом, можна корегувати (збільшувати або зменшувати) тренувальне навантаження і у такий спосіб досягти оздоровчого ефекту.

**Висновки.** Аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг (аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, які дуже важко задіяти: сідниць, задньої частини стегна й м'язів, що приводять, стегно), розвиваючи потрібну групу м'язів. А так само тренажер використовується для виконання вправ для м'язів рук, черевного преса, спину й т.д. Аеробіка надає позитивну дію на весь організм, зміцнюючи дихальні, серцево-судинні, м'язову й нервову системи, нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарата.

Під час підготовки до занять учитель заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корекція потрібна також і в процесі проведення уроку. Учитель фізичної культури повинен бачити всіх учнів (стояти до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги або недостатнього відновлення після окремих вправ.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність. Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. № 2. С. 21-23.
2. Бабешко О., Завадич В. Уроки аеробіки в школі. Фізичне виховання в школі. 2007. № 2. С. 42–48.
3. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування. Молода спортивна наука України. Львів. Том 1. С. 169-174.
4. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 4. С. 67-72.
5. Петрина Л. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15-17 років. Спортивна наука України. 2014. №4 (62). С. 47-50.
6. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування. Слобожанський науково-спортивний вісник, 2013. №3. С.19-24.
7. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів. Спортивна наука України. 2015. №3 (67). С. 54-59.

***Abstract.** In the article the analysis of literary sources, which give an explanation of the origin and development of step aerobics. Reasonably positive influence step aerobics on the body of students, defined guidelines for teachers of physical culture in the course of training with step aerobics.*

***Key words:** aerobic step, the load, the teacher, the methodology of the muscles.*

УДК 796.8.015.62

**В. В. Даіаурі**, студент 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. Б. Гуска**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

### **ПРОЦЕСИ ВІДНОВЛЕННЯ КВАЛІФІКОВАНИХ БОРЦІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

***Анотація.** Жорстка конкуренція в сучасному спорті, постійне збільшення об'ємів та інтенсивності тренувальних навантажень зумовлюють подальший пошук резервів та нових шляхів в організації підготовки спортсменів високої кваліфікації. Одним із найважливіших завдань сучасного спорту є своєчасне визначення функціонального стану і змін опорно-рухового апарату спортсмена, внесення корекції в тренувальний процес і проведення відновлювальних заходів. Пошук природних засобів відновлення в зазначених вище умовах і розробка відповідних відновлювальних програм є актуальною задачею.*

***Ключові слова:** відновлення, тренувальний процес, тренувальні навантаження.*

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. У спорті виділяють дві основні форми дії на відновлювальні процеси: відновлення спортивної працездатності в процесі тренування з великим навантаженням і в процесі змагальної боротьби та відновлення спортсменів після перенесених захворювань, травм, фізичного перенапруження [3, с. 12]. Основні засоби відновлення поділяють на чотири великих групи: педагогічні, психологічні, медико-біологічні і реабілітаційні [3, с. 117].

Спортивна підготовка розглядається як єдиний процес тренувальних та змагальних навантажень та застосування усіх засобів відновлення [5, с. 122]. Для подальшого зростання спортивних результатів необхідна раціональна побудова тренувального процесу з використанням усього арсеналу засобів, спрямованих на підвищення працездатності спортсменів. При цьому, чим вищий рівень навантажень (як за обсягом, так і за інтенсивністю), тим актуальнішим є питання відновлення організму спортсмена. Відновлення – це невід'ємна частина тренувального процесу, яка не менш важлива, ніж тренування (Бирюков А. А., 1999; Яценко А. Г., 1999; Волков Н. И., 2000; Платонов В. Н., 2002; Макарова Г. А., 2003 та інші).

Стійкість до навантажень залежить від процесів відновлення. При швидкому їх протіканні можна збільшити навантаження, так і частоту тренувальних занять. Якщо відновлення неповне, то при повторюваному навантаженні відбувається перевтома, порушуються процеси адаптації [2, 5].

Таким чином, проблема дослідження ефективності фармакологічних та дієтологічних засобів відновлення в боротьбі не є остаточно вирішеною і потребує подальшого вивчення.

**Мета дослідження** – засоби і методи корекції процесів відновлення організму кваліфікованих борців після тренувальних навантажень на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

### **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати та узагальнити дані наукової літератури та мережі Інтернет з проблеми дослідження.

2. Дослідити вплив тестувальних та тренувальних навантажень на процеси відновлення та фізичну працездатність за показниками метаболізму та функцій у кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються в боротьбі.

**Об'єкт дослідження** – процеси відновлення в організмі кваліфікованих борців.

**Предмет дослідження** – ефективність засобів і методів корекції процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано методи: теоретичних і практичних досліджень у сфері фізичного виховання і спорту; аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що відображають сучасний стан спортивного відбору в Україні; соціологічні методи, спрямовані на визначення соціально-педагогічних передумов впровадження системи відновлювальних засобів для занять дзюдо, сумо; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент з визначенням застосування засобів відновлення із урахуванням спрямованості тренувальних навантажень; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Практичне значення** дослідження полягає в: узагальненні результатів дослідження, що можуть бути використані для покращення перебігу процесів відновлення в організмі кваліфікованих борців на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. А також використання рекомендованих схем застосування засобів відновлення з урахуванням спрямованості тренувальних навантажень, періоду підготовки та індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються єдиноборствах, сприятимуть підвищенню ефективності тренувальної та змагальної діяльності.

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано відповідно до мети і завдань, поставлених в роботі (рис. 1.).

Під час застосування медико-біологічних засобів відновлення ми дотримувались наступних принципів:

- одночасно використовувались не більше 2-3 х засобів;
- першочергово застосовували засоби відновлення, що були визнані найбільш ефективними спираючись на результати попередніх досліджень, де кожен з них вивчався окремо [4, с. 30].

До них належали: загальний ручний масаж, локальний і самомасаж, сауна, басейн, гаряча хвойна ванна, контрастний душ, тонізуюче розтирання, дотримання раціонального режиму харчування, мінеральна вода [5, с. 198].

Дослідження проводилось в три етапи:

- етап – вивчення літературних джерел з даної теми;
- етап – констатуючий експеримент (застосування запропонованих відновлювальних комплексів, проведення проб з фізичним навантаженням);



Завдання		Методи
↓		
Узагальнити дані літератури стосовно процесів стомлення та відновлення в організмі кваліфікованих єдиноборців	→	Аналіз та узагальнення наукових даних стосовно тематики роботи
↓		
Дослідити вплив тестувальних та тренувальних навантажень на процеси відновлення та фізичну працездатність кваліфікованих борців	→	- педагогічні методи; - психофізіологічні методи; - гематологічні методи; - біохімічні методи; - методи математичної статистики
↓		
З урахуванням попередніх результатів дослідити вплив відновлювальних фармакологічних засобів на стан метаболізму та працездатність кваліфікованих борців	→	- педагогічні методи; - психофізіологічні методи; - гематологічні методи; - біохімічні методи; - методи математичної статистики
↓		
Розробити та впровадити в практику підготовки кваліфікованих борців рекомендації з фармакологічної корекції процесів відновлення	→	- педагогічні методи; - психофізіологічні методи; - гематологічні методи; - біохімічні методи; - методи математичної статистики

*Рис. 1. Послідовність проведення досліджень та використаних методів*

• етап аналіз і узагальнення отриманих результатів, формулювання висновків та статистична обробка отриманих даних.

**Висновки.** Результати проведених досліджень свідчать, що найбільшу ефективність в процесі відновлення борців проявляють ванни з хвойним екстрактом, загальний та локальний ручний масаж, самомасаж і сауна.

За ступенем дієвості використані засоби відновлення для єдиноборців розподіляються наступним чином: сауна в комплексі з масажем – 34%; відновлювальний масаж – 28%, самомасаж – 6%; теплий гігієнічний душ – 8%; контрастні водні процедури – 4%; відпочинок – 5%; розтирання – 8%, прийом напоїв і мінеральної води – 7%.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бубнова Т. В. Основные вопросы восстановления работоспособности спортсменов: метод. реком. Пенза, 2008. 28 с.
2. Буровых А. Н., Файн А. М. Восстановление работоспособности с помощью массажа и бани. Москва: Физкультура и спорт, 1985. 176 с.
3. Волков В. М. Тренировка и восстановительные процессы: учебное пособие. Смоленск, 1990. 140 с.
4. Зотов В. П. Восстановление работоспособности в спорте. Киев: Здоровье, 1990. 196 с.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.

**Abstract.** *Fierce competition in modern sports, the constant increase in the volume and intensity of training loads determine the further search for reserves and new ways to organize the training of highly qualified athletes. One of the most important tasks of modern sport is the timely determination of the functional state and changes in the musculoskeletal system of the athlete, making adjustments to the training process and recovery measures [1]. The search for natural means of recovery in the above conditions and the development of appropriate recovery programs is an urgent task.*

**Key words:** *recovery, training process, training loads.*

УДК 796.015.22:796.332

**І.М. Гончар**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

#### **ОСНОВНІ ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

**Анотація.** *Головним засобом навчання залишається гра в футбол. У цьому віці мета полягає в тому, щоб не стільки навчити, скільки запропонувати дітям якнайбільше футбольних рухів, не зосереджуючись на деталях техніки. Чим раніше і більше буде різних рухів в арсеналі рухової підготовленості дитини, тим краще.*

**Ключові слова:** *футбол, підлітки, техніка, тактика, рухи, підготовка.*

**Постановка проблеми.** Футбол – це завжди таємниця, завжди загадка, ніколи не можна сказати, як складеться той або інший матч, хто вийде переможцем у тих або інших турнірах. Інтерес до футболу з кожним роком зростає не тільки серед хлопчиків, але і серед дівчат, по масовості і популярності він випереджає багато видів спорту.

У футболі є ще одна цінна якість – він універсальний. Так, систематичні заняття футболом школярів роблять на організм всебічний вплив, підвищують загальний рівень рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток.

Майстерність футболістів, у свою чергу, пов'язана із професійним відбором та кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболом, а згодом і кваліфікованою техніко-тактичною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної грамотності гравців. При сучасному високому рівні спортивних досягнень саме техніко-тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення.

Футбол, перш за все, гра колективна, зміст якої визначається завданням: забити більше м'ячів, ніж суперник. Реалізація цього завдання здійснюється організованого діяльністю всього колективу. Структура діяльності базується

на мотиваційній, моральній, вольовій, технічній та інших можливостях футболістів, які мають функціональну готовність різних систем на необхідному рівні. Все це спрямовано на доцільні колективні дії в межах раніше підготовленого тактичного плану, підкоряючись досягненню стратегічних завдань [3, с. 31-35].

**Метою нашого дослідження** було вдосконалення змагальної діяльності юних футболістів на основі доцільного використання різноманітних методів і засобів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

**Об'єкт дослідження:** змагальна діяльність юних футболістів.

**Предмет дослідження:** процес підготовки юних футболістів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

При організації даного дослідження було висловлено припущення, що застосування продуманих, доцільних методів і засобів підготовки сприятиме покращенню техніко-тактичних показників юних футболістів в підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

В нашому дослідженні були поставлені такі **завдання:**

1. Дослідити особливості змагальної діяльності юних футболістів в підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

2. Виявити особливості техніко-тактичної підготовки та провести порівняльний аналіз техніко-тактичної діяльності юних футболістів в підготовчому і змагальному періодах.

3. Розробити та експериментально обґрунтувати методика техніко-тактичної підготовки в підготовчому та змагальному періодах річного циклу тренування.

Завдання, поставлені у роботі, вирішувались за допомогою таких **методів:**

1. Аналітичний огляд літературних джерел.

2. Педагогічні спостереження і аналіз змагальної діяльності.

3. Педагогічний експеримент за участю вихованців футбольного клубу.

4. Математично-статистичний аналіз.

**Результати дослідження** вносять низку нових положень в систему підготовки юних футболістів:

- виявлені особливості змагальної діяльності та вдосконалені модельні характеристики техніко-тактичної майстерності юних футболістів;

- експериментально обґрунтована методика застосування комплексних засобів техніко-тактичної підготовки юних футболістів з метою вдосконалення індивідуальних, групових і командних тактичних дій.

Виділяють три основних етапи:

1. З 7 до 10-11 років – етап загальної рухової підготовки – розвитку всіх видів чутливості, засвоєння основних футбольних навиків.

2. З 11 до 14-15 років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння “школою” техніки футболу, розвитку швидкісних якостей.

3. Після закінчення періоду статевого дозрівання – етап вдосконалення технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей [1, с.9-10; 2, с.5-6; 4, с.102].

**Висновки.** Отже, необхідно пам'ятати, що:

1. До 10-11 років необхідно давати дітям всебічну рухову підготовку, використовуючи в заняттях елементи гімнастики і акробатики, баскетболу і гандболу, легкої атлетики і хокею.

Тренер, який демонструє технічні прийоми, повинен стати кумиром дітей. Не тільки практичний досвід, але і експериментальні дослідження підтверджують – копіювання найкращий спосіб вчити дітей в ранньому віці. Де з'являється футбольний кумир – там з'являються технічні хлопці [1, с.9-10].

В цьому віці сприятливі умови для розвитку чуттєвих систем організму: зорового сприйняття, рухової чутливості (м'язово-суглобної), виховання “відчуття м'яча”.

2. Починаючи з 11 років до закінчення пубертатного періоду діти повинні повністю оволодіти “школою” техніки футболу і вміти застосовувати основні прийоми в грі. Повинні бути засвоєні всі невеликі координаційні рухові “програми”, які є “цеглинами” фундаменту технічної майстерності футболістів. Все, чому гравець навчиться в цьому, найбільш сприятливому для навчання техніці гри періоді, залишається з ним на все життя. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здатності проявляти швидкість і точність одночасно.

3. В післяпубертатному періоді тренування спрямовано на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, вдосконалення його техніко-тактичної майстерності і підвищення спеціальної сили, витривалості і інших фізичних якостей [3, с. 27-29].

#### **Список використаних джерел:**

1. Василькова О. І. Урок футболу (6 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. № 9. С. 9–10.

2. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.

3. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : навчальний посібник. Київ ; Чернівці : [б. в.], 2002. 213 с.

4. Лісенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.

**Abstract.** *The main means of learning is playing football. At this age, the goal is not so much to teach as to offer children as many football moves as possible, without focusing on the details of the technique. The earlier and more there will be different movements in the arsenal of motor readiness of the child, the better.*

**Key words:** *football, teenagers, equipment, tactics, movements, training.*

УДК 796.8.015

**М. О. Гремячев**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури денної форми навчання

Науковий керівник: **М. Б. Гуска**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та спортивних ігор

## **ПІДВИЩЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ**

***Анотація.** Спортивні єдиноборства є популярними видами спорту, ефективним засобом розвитку фізичних, вольових і моральних якостей молодого покоління України.*

*Безперервне зростання майстерності провідних єдиноборців світу обумовлює необхідність подальшого поліпшення системи підготовки спортсменів на основі вдосконалення сучасних засобів і методів тренування, контролю функціонального стану спортсмена, використання відновлювальних заходів тощо.*

***Ключові слова:** Спортивні єдиноборства, спеціальна фізична працездатність.*

### **Постановка проблеми.**

Основною формою підготовки є спортивне тренування. Воно визначається як підготовка, системно побудована за допомогою вправ, і становить собою, по суті, педагогічний спеціально організований процес керування розвитком спортсмена, у результаті якого спортсмен набуває спеціальної підготовленості. У структурі підготовленості спортсменів виділяють відносно самостійні сторони, що мають істотні ознаки: технічну, фізичну, функціональну, психічну, інтелектуальну й інтегральну [33; 55; 76; 88]. У тренувальній й особливо в змагальній діяльності жодна із цих сторін не виступає ізольовано, навпаки, вони інтегруються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищої спеціальної працездатності, яку можна позначити як спеціальна підготовленість. Ступінь включення різних елементів у такий комплекс, їхній взаємозв'язок і взаємодію обумовлюється закономірностями формування функціональних систем, спрямованих на завершальний, специфічний для кожного виду спорту й компоненту тренувальної або змагальної діяльності результат.

У спортивних єдиноборствах для вдосконалювання спеціальної фізичної працездатності й функціонального стану спортсменів використовуються різні методи, які можна розділити на дві групи. До першої групи належать методи планування обсягу й інтенсивності тренувального процесу, до другої – контроль за функціональним станом спортсмена та використанням спеціальних препаратів, які сприяють пришвидшенню відбудовних процесів в організмі спортсменів після тренувальних навантажень.

Варто зазначити, що кожне з компонентів підготовленості залежить від ступеня досконалості всіх складників, визначається ними й, таким чином, впливає на їх рівень [1, 2, 3, 4]].

**Мета дослідження** – підвищити спеціальну фізичну працездатність та функціональний стан єдиноборців у процесі річної підготовки.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми підвищення спеціальної працездатності та функціонального стану єдиноборців.

2. Дослідити функціональний стан спеціальної фізичної працездатності єдиноборців на етапах річного макроциклу.

**Об'єкт дослідження** – річний тренувальний процес спортсменів-єдиноборців.

**Предмет дослідження** – підвищення спеціальної фізичної працездатності та функціонального стану єдиноборців у процесі річної підготовки.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано такі методи: педагогічний аналіз і узагальнення даних науково-методичних джерел, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, аналіз відеоматеріалів та змагальної діяльності висококваліфікованих єдиноборців, хронометрування, тестування, методи функціональної діагностики, математична статистика.

**Практичне значення** дослідження полягає у підвищенні рівня спеціальної фізичної працездатності та функціонального стану єдиноборців за рахунок оптимізації тренувального процесу у річному макроциклі.

Результати дослідження можуть бути також використані при читанні лекцій для студентів з теорії спортивного тренування єдиноборців у вищих навчальних закладах відповідного профілю.

**Організація дослідження.** Різноманіття чинників, що визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Розрізняють витривалість загальну і спеціальну; тренувальну і змагальну; локальну, регіональну і глобальну; м'язову і вегетативну; сенсорну і емоційну; статичну і динамічну; швидкісну і силову.

Загальну витривалість слід визначати як здатність до тривалого і ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, щоб налагодити позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності, завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «перенесення» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту, або здатність виконувати специфічні навантаження при максимальній мобілізації функціональних можливостей організму для досягнення поставленої мети у вибраному виді спорту [1, 2, 4].

Стомлення – особливий вид функціонального стану людини, тимчасово виникаючи під впливом тривалої або інтенсивної роботи і що призводить до зниження її ефективності. Стомлення проявляється в зменшенні сили і

витривалості м'язів, погіршенні координації рухів, в зростанні витрат енергії при виконанні однієї і тієї ж роботи, в уповільненні реакцій і швидкості переробки інформації, утрудненні процесу зосередження, перемикання уваги і інших явищах.

Слід розрізняти зміст поняття стомлення і втома. Стомлення – це об'єктивний процес, що виникає внаслідок напруженої або тривалої діяльності, а втома – суб'єктивне сприйняття і віддзеркалення цього процесу, що оберігає організм від надмірного виснаження. Гострі і хронічні форми стомлення можуть бути обумовлені самими різними причинами, які можна звести до п'яти основних груп, – фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні і спортивно-педагогічні (рис.1.).

<p><i>Фізіологічні</i> Порушення функції ЦНС і процесу передачі нервового імпульсу у м'язи, недостатнє енерго-постачання мозку невисокі поту-жність, місткість і ефективність систем енергопостачання м'язам та ін. порушення периферичного кровотоку.</p>	<p>← СТОМЛЕННЯ → ↓</p>	<p><i>Психологічні</i> Невпевненість, зниження працездатності і спортивних результатів понижене сприй-няття, неухважність, знижена активність, поганий психо-логічний мікроклімат у групі і ін.</p>
<p><i>Медичні</i> Переутома, перетренованість хронічні травми присутність прихованих місць інфекції, зниження імунітету та ін.</p>	<p><i>Спортивно-педагогічні</i> Нераціональні засоби і методи підготовки, недо-ліки у плануванні наван-таження і відпочинку після змагань, поганий облік вікових, полових і індиві-дуальних особливостей спортсменів</p>	<p><i>Матеріально-технічні</i> Недостатньо якісний одяг, взуття спортивний інвентар, незадовільний стан спортив-них споруд погані погода і клімат (жара, холод, висока вологість), неповноцінне харчування, відсутність засобів відновлення і ін.</p>

Рис.1. Основні групи стомлення спортсменів

Відновлення – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу і працездатності. Відновлення після фізичних навантажень означає не лише повернення функцій організму до початкового або близького до нього рівня. Якби після тренувальної роботи функціональні стани спортсмена лише поверталися до початкового рівня, зникла б можливість його вдосконалення шляхом цілеспрямованого тренування.

**Висновки.** Проведений аналіз літературних даних показує, що на цей час сформована досить ефективна й диференційована система обліку структури змагальної діяльності борців. Виділяється ряд її елементів, ефективність яких може визначатися тією або іншою стороною спеціальної фізичної підготовленості й функціонального потенціалу спортсмена. Це

відкриває нові можливості й критерії для формування спрямованих впливів на компоненти структури змагальної діяльності через впливи на характер і структуру засобів спеціальної фізичної підготовки.

#### Список використаних джерел:

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах Киев : НПУ имени М.П. Драгоманова, 1999. 410 с.
2. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев, Олимпийская литература. 2004. 224 с.
3. Гуска М. Б. Формування довгострокової працездатності в процесі підготовки спортсменів в єдиноборствах. Наукові записки. Київ. нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова Київ, 2003. С. 127-133.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. Киев: Олимпийская литература, 2015. Т. 1. 680 с.

*Abstract. Martial arts are popular sports, an effective means of developing the physical, volitional and moral qualities of the young generation of Ukraine.*

*The continuous growth of the skills of the world's leading wrestlers necessitates further improvement of the training system of athletes based on the improvement of modern means and methods of training, control of the functional state of the athlete, the use of restorative measures and more.*

*Key words: Martial arts, special physical working capacity.*

УДК 78+796.412

**В.І. Делик**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури.

Науковий керівник: **С.М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент.

#### ВИКОРИСТАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНИХ РУХІВ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

*Анотація: У статті запропоновано новий підхід до вирішення питання розвитку координаційних здібностей студентів засобами танцю. Під час занять танцювальними рухами у студентів розвиваються такі координаційні здібності як: реагування в просторі, орієнтація в просторі, рівновага, ритмічність, диференційність до витрати фізичних зусиль по відношенню до просторових, часових та силових параметрів руху, хореографічна координація веде до найбільшої щільності та варіативності процесів управління рухами, під час освітнього процесу.*

*Ключові слова: фізичний розвиток, координаційні здібності, танцювальні рухи, студенти закладів вищої освіти.*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі теорії та методики фізичного виховання, але реалізується і в хореографічній практиці одночасно з виявленням рухових якостей, зокрема рухової координації. Вивченню координації рухів й уточненню термінів «координаційні здібності», «рухова координація» в дослідженнях останніх років було приділено багато уваги. У хореографічній практиці найчастіше навчання і тренування проводяться методом



багаторазового повторення конкретних композицій, тобто фактично змагальних вправ, що знижує якість їх засвоєння [2, с. 8-9; 3, с. 14]. Важливе значення при тренуванні є формування рухової координації, що дає змогу поглянути на загальний стан рухової координації студента у даній спортивній діяльності. Проте відсутні розробки, які б висвітлювали всі аспекти розвитку рухової координації, тому ця проблема є особливо актуальною і потребує ретельного вивчення.

Рухова діяльність дуже різноманітна і потребує значної уваги до функціонального стану організму та комплексного розвитку рухової координації. Цій проблемі присвячено значну кількість робіт науковців В. Бальсевича, Д. Донського, Ю. Желізняка, Н. Фоміна, Л. Матвєєва, Л. Лубишева, І. Ратова.

Серед факторів, що визначають рівень координації, необхідно виділити всебічність сприйняття й аналізу рухів, наявність образів динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у складній їх взаємодії, формування плану та конкретного способу виконання рухів [4, с. 8]. Одними з важливих факторів є також моторна (рухова) пам'ять, внутрішня і міжм'язова координація, функції вестибулярної сенсорної системи [1; 3, с. 2-4].

Структура координаційних здібностей включає: здатність до оволодіння новими рухами, уміння диференціювати характеристики рухів та керувати ними, а також здатність до імпровізації в процесі рухової активності. В результаті дослідження координаційних здібностей і факторів, які забезпечують їх розвиток і удосконалення, рядом авторів були виявлені методичні прийоми, які створюють умови для ефективного розвитку даної рухової якості [5, с. 71]:

- ускладнення раніше засвоєних вправ новими вихідними положеннями, збільшення темпу рухів;
- введення нових вправ;
- дзеркальне виконання вправ;
- обмеження простору виконання вправ;
- використання інвентарю і площадок різної якості.

В теорії та методиці фізичного виховання основними засобами розвитку рухових координаційних здібностей визнають гімнастику а також спортивні і рухливі ігри, пояснюючи це тим, що вони мають рухову базу, мають можливість до постійного оновлення і дозволяють найбільш планомірно і поступово пропонувати постійно оновлюваний ряд завдань на узгодження рухів і комбінування їх в різноманітні зв'язки.

Сьогодні все більшої популярності серед молоді набувають заняття різноманітними танцювальними напрямками: соціальними танцями, хіп-хопом, контемпорарі, джаз-модерном, тощо. Розглянемо танцювальний напрямок, який визнаний видом спорту – хіп-хоп. Особливість даного напрямку полягає в наявності широкого спектру засобів, а саме синтезу танцювальних стилів, які відрізняються один від одного як темпоритмікою,

так і руховою структурою. Також кожен стиль хіп-хопу включає велику кількість рухів зі складними просторовими і часовими параметрами, роботою на кількох рівнях, в тому числі і в партері. Необхідно зазначити, що хіп-хоп як танець має важливу пластичні відмінність – рухи різними частинами тіла повинні супроводжуватися так званим качем, що надає стилю особливого груву (groove).

Рівень фізичної підготовки студентів, які займаються танцювальними вправами, традиційно оцінюється за ступенем розвитку м'язової сили, швидкості, витривалості, спритності, пластичності, координації, віртуозності та ін.

Функціональне значення хореографічної координації визначає: узгодженість всіх здібностей і навичок в єдину навчально-освітню систему; узгоджене урізноманітнення рухів в єдине ціле по відношенню до поставленої мети; формування системоутворюючої структури хореографічної координації; хореографічна координація забезпечує економні витрати енергетичних ресурсів у студента, які впливають на величину їх використання в момент фізичного навантаження. Це визначає такі фізичні здібності з хореографічної координації як: реагування в просторі; орієнтація в просторі; рівновага; ритмічність; диференційність до витрати фізичних зусиль по відношенню до просторових, часових та силових параметрів руху; хореографічна координація веде до найбільшої щільності та варіативності процесів управління рухами, під час освітнього процесу.

**Висновки.** Хореографічна рухова координація є найвищим ступенем професійної технічної підготовки студента. Ефективність її розвитку в значній мірі залежить від визначення її змісту та структури, розробки нової методики навчання [3, с. 35]. Хореографічна рухова координація представляє собою узгодженість всього опорно-рухового апарату при виконанні ним танцювальних комбінацій. Досконале поєднання в одне ціле всіх засобів хореографічної координації (витривалості, спритності, швидкості, ритмічності, віртуозності), дозволяє узгодити рухи, пластику, артистизм та музику в єдиному часовому просторі, що призводить до великої щільності та варіативності процесів керуваннями рухами.

Викладені у статті результати теоретичних досліджень потребують подальшого систематичного вивчення і біомеханічного аналізу, що дозволить сформулювати, з урахуванням зв'язок основних танцювальних компонентів, нові моделі формування хореографічної координації для студентів факультету фізичної культури.

#### **Список використаних джерел:**

1. Донской Д. Д. Биомеханика : учеб. пособ. для студентов. Москва : ФиС, 1975. С.154-159.
2. Кошелев С. Н. Биомеханика спортивного танца. Москва : Артис, 2006. С. 52-55.

3. Пархоменко О. М. Український народно-сценічний танець : навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2008. 95 с.

4. Платонов В.Н., Булатова М. М. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. Киев : ГИФК, 2001. 52 с.

5. Таранцева О. О. Формування фахових умінь майбутніх вчителів хореографії засобами українського народного танцю : дис. канд. пед. наук. Київ, 2002. 201 с.

*Abstract. The article proposes a new approach to solving the problem of developing students' coordination abilities by means of dance. During dance movements, students develop such coordination skills as: spatial response, spatial orientation, balance, rhythm, differentiation to the expenditure of physical effort in relation to spatial, temporal and force parameters of movement, choreographic coordination leads to the highest density and variability movement management during the educational process.*

*Key words: physical development, coordination abilities, dance movements, students of higher education institutions.*

УДК 769.012.1:796.332

**А.Л. Іванський**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ**

*Анотація.* Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

*Ключові слова:* фізичний розвиток, футбол, школярі, фізичне виховання, тренування.

**Постановка проблеми.** Згідно з програмою для загальноосвітніх навчальних закладів „Основи здоров'я і фізична культура" до основних завдань навчального предмета слід віднести: розвиток в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей; формування життєво-важливих рухових навичок та вмінь; виховання морально-вольових і психологічних якостей особистості тощо. Одним із універсальних засобів вирішення цих завдань є футбол і як вид спорту, і як розділ програми.

Футбол у всьому світі з повним правом називають грою номер один. Особливою популярністю він користується серед учнівської молоді. Заняття футболом сприяють всебічному фізичному розвитку школярів, формують у них швидкість, координацію рухів, силу, витривалість, спритність. При цьому прискорюється процес формування в учнів нових рухових навичок і одночасно збагачується запас вже набутих.

Фізична підготовка юних футболістів повинна мати певний спеціалізований напрям і цим сприяти якнайповнішому розвитку спеціальних рухових якостей і навиків (стартова швидкість і швидко-силова витривалість, швидке ведення м'яча і т. д.), а з іншого боку, доповнюючи спеціальне тренування, забезпечувати повноцінне вирішення оздоровчих завдань у спорті [1].

Футбол постійно прогресує. Збільшується швидкість гри, техніка та багато що інше. Розвиток футболу не стоїть на місці, і якщо не дотримуватися сучасних принципів тренування, то можна просто відстати.

**Мета дослідження:** обґрунтування методики виховання швидкості, як одного з чинників підвищення рухової активності дітей середнього шкільного віку під час занять футболом .

**Об'єкт дослідження:** теоретичні засади підготовки юних футболістів.

**Предмет дослідження:** засоби фізичного виховання, які використовують для підготовки футболістів та розвитку швидкості у юних футболістів.

**Завдання:**

1. Розробити засоби фізичного виховання для розвитку рухової активності дітей середнього шкільного віку засобами футболу.
2. Удосконалити технічну та тактичну підготовку юних футболістів.
3. Розробити методику розвитку швидкості у дітей середнього шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз й систематизація матеріалу, соціокультурний аналіз.

**Результати дослідження.** У підлітків спостерігається дуже значна вікова варіативність біологічного розвитку, а також здібностей до оволодіння футбольною майстерністю. Хлопці 12-16 років дуже відрізняються за зростом. Однак він не єдиний критерій розвитку. Буває, що хлопчик не великий на зріст, а фізично розвинутий набагато краще за однолітків.

При правильній методиці спортивні заняття в дитячому віці позитивно впливають на формування організму. Цей вплив виявляється подвійно: відбуваються морфологічні зміни, які характеризуються підвищеним приростом антрометричних ознак і функціональних зрушень, а також підвищення працездатності.

Особливо помітний вплив фізичних вправ на розвиток кісткової системи, що у дитячому віці ще перебуває у стані формування. Так, багато досліджень свідчать про можливі викривлення хребта при неправильних положеннях, супроводжуваних тривалим напруженням: найбільшу рухливість має хребет дітей 8-9-літнього віку. Найбільша кількість порушень постави, що супроводжуються скривленням хребта, відбувається у віці 11-15 років. У цей період дуже важливо давати вправи, що сприяють зміцненню хребетних м'язів, – для того, щоб розвиток хребетного стовпа відбувався без відхилень.

Необхідно враховувати, що процеси закріплення в дитячому віці ще не завершені. До 9-11 років звичайно закінчується закріплення фаланг пальців рук, трохи пізніше, до 10-13 років, – зап'ястя і до 14-16- з'являються зони

закостеніння в епіфадерних хрящах, у міжхребцевих дисках. Повне зрощення кісток тазу закінчується тільки до 20-21 року, фаланг пальців ніг, кісток плюсни і передплюсни відповідно до 15-21 і 17-21 років.

У підлітковому віці визначаються високі темпи росту і збільшення маси тіла. Ріст тіла в довжину у юнаків в основному закінчується до 17-18 років. Тому різкі поштовхи під час приземлення з великої висоти, удари плечем у плече при єдиноборствах за м'яч, різкі зупинки і повороти, нерівномірне навантаження на праву і ліву ногу можуть викликати зсув кісток плечового пояса і таза, неправильне їхнє зрощення; надмірні навантаження на нижні кінцівки, якщо процеси закріплення не закінчилися, приводять до плоскостопості.

Інтенсивний розвиток кістяка дітей тісно пов'язаний із формування м'язів, сухожиль і зв'язково-суглобного апарата. М'язи хлопчика в 8 років складають 27% маси тіла, у 12 – 29,4%; у 15 – 32,6%, а до 18 років – до 44,2%. Одночасно при збільшенні маси м'язів удосконалюються і їхні функціональні властивості, істотно змінюючись у віці від 7 до 10 років. М'язи 14-15 - літнього підлітка за своїми функціональними властивостями мало чим відрізняються від м'язів дорослої людини. Збільшення сили м'язів у футболістів з 11 до 19 років відбувається нерівномірно. Найбільший приріст сили спостерігається з 13 до 15 років. Показники станової сили збільшуються від 73,2 до 103,2 кг, тобто на 30 кг. У 15-17 років абсолютна м'язова сила змінюється менше. Середньорічний приріст показників станової сили у футболістів складає 12,3 кг [4].

Збільшення сили м'язів у школярів у період з 11 до 17 років відбувається нерівномірно. Найбільший приріст сили спостерігається з 13 до 15 років. Показники станової сили збільшуються з 73, 2 до 103,2 кг, тобто на 30 кг. У 15 –17 років абсолютна м'язова сила змінюється менше , і тільки до 17-20 років вона досягає рівня , властивого дорослій людині. Середньорічний приріст показників станової сили у футболістів складає 12,3 кг. Максимальною величиною приросту м'язової сили з 12 до 17 років характеризуються м'язи стопи.

Вікова динаміка розвитку швидкості в юних спортсменів має свої особливості.

**Висновки.** На заняттях з фізичної підготовки найчастіше застосовують повторний, інтервальний, перемінний, ігровий і змагальний методи. У річному тренувальному циклі рекомендується спочатку здійснювати загальну фізичну підготовку, а потім на її основі – спеціальну. У процесі багаторічних занять футболом співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки, а також їхній конкретний зміст міняється у бік поступового зростання питомої ваги спеціальної підготовки в міру росту спортивної майстерності. Основну роль у загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Саме ці фізичні якості відображають рівень рухових можливостей футболіста, а виховання фізичних якостей – частина єдиного процесу тренування .

### Список використаних джерел:

1. Василькова О. І. Урок футболу (6 клас). Фізичне виховання в школах України. 2012. № 9. С. 9–10.
2. Велієва Л. І. Урок фізичної культури з елементами футболу для учнів 7 класу. Фізичне виховання в школі. 2011. № 5. С. 5-6.
3. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки з футболу в школі : навчальний посібник. Київ ; Чернівці : [б. в.], 2002. 213 с.
4. Лісенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. К.: Олимпийская литература, 2003. 272 с.

***Abstract.** Playing football with the correct organization of the pedagogical process is a powerful means of strengthening health, increasing efficiency and growth of sportsmanship of young people. Playing football requires comprehensive training, due to the often changing game situations associated with a variety of dynamic individual and collective actions.*

***Key words:** physical development, football, schoolchildren, physical education, training.*

УДК 37.091.31:796.332

**О.Л. Іванський**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ**

***Анотація.** У багатьох школах країни третє заняття з фізичної культури відводиться футболу. Дітям подобається змагатися, рухатися, грати в футбол. Під час гри у них виховується почуття колективізму, вони отримують можливість реалізувати себе. Адже партнерами в одній команді можуть бути діти з різними фізичними здібностями. А коли є інтерес у дітей, то й вчителі виявляють творчу ініціативу, ростуть як професіонали.*

***Ключові слова:** футбол, урок, фізична культура, учні, форми, гра.*

**Постановка проблеми.** Понад десять років тому в життя школярів і вчителів увійшло новітнє для вітчизняної освіти поняття – урок футболу. Як, мабуть, і кожна прогресивна справа, ця новація викликала досталь суперечок між її прибічниками і опонентами. Але факт: переступивши шкільний поріг, урок футболу відразу потоваришував із хлопцями та дівчатами і швидко став серед них своїм [2, с. 108-112].

Чому саме до футболу, а не до, приміром, легкої атлетики? По-перше, що б не казали, а футбол – це найпопулярніший у світі вид спорту, до того ж він «урядовий» – політики, перші особи держави найчастіше звертають увагу саме на нього. Чому так відбувається, важко сказати, але так уже повелося у світі. По-друге, ця гра цікава і доступна практично для всіх, її люблять, бо в ній є поняття «гол», тобто вона дає змогу досягати мети [1, с. 28-34].

Фундаментальним починанням в цьому напрямку і гарантією її масовості стала ініціатива України з впровадження уроку футболу в школах.

Ця ініціатива була підтримана найвищими футбольними інституціями, до яких входить наша країна, – Міжнародною і Європейською федераціями футболу – ФІФА та УЄФА.

Та важливо інше: було запропоновано включити у шкільну програму не окремий урок футболу, а додатковий третій урок фізкультури з елементами футболу. Крім того, жодному загальноосвітньому навчальному закладу урок футболу ні силовими методами, ні нормативними документами ніхто не нав'язував. Третя година фізвиховання чітко передбачена навчальними планами згідно зі стандартами, затвердженими у початковій і середній школах.

У багатьох школах країни ініціативу активно підтримали, і нині майже увесь час, відведений на третє заняття з фізвиховання, приділяється футбольним вправам. Дітям подобається змагатися, рухатися, грати в футбол. Під час гри у них виховується почуття колективізму, вони отримують можливість реалізувати себе. Адже партнерами в одній команді можуть бути діти з різними фізичними здібностями. А коли є інтерес у дітей, то й вчителі виявляють творчу ініціативу, ростуть як професіонали.

Та найголовніше, що футбол не дає дітям іти на “вулицю”, пробуджує у них інтерес до занять спортом, до ведення здорового способу життя. Крім того, вирішуються також питання методичного забезпечення шкільного футболу, перепідготовки вчителів фізкультури з методики викладання футболу в школі, проведення щорічних всеукраїнських заходів з розвитку шкільного футболу.

Сьогодні заклади середньої освіти фактично не мають необхідного методичного забезпечення та інвентарю для нормального проведення уроків фізкультури з елементами футболу. Те зняряддя, що використовувалося ще десятки років тому, вже зношене, а нового у нас випускається мало, та й те школи не в змозі придбати. Але для футболу головний інвентар – це м'яч, адже якщо є м'яч, то виходь на поле і грай в футбол. Перш за все, потрібно створити в школах систему методичного і матеріального забезпечення та збудувати добрі футбольні поля. У цьому напрямку працює Федерація футболу України.

Враховуючи швидкі темпи розвитку цієї гри та новизну розпочатої справи по впровадженню уроків футболу в школі в даній роботі здійснюються спроби пошуку оптимальних варіантів впровадження популярної у світі гри у навчальний процес, з урахуванням впливу його на здоров'я учнів, їх загальний фізичний розвиток та результативність фізичного виховання в рамках вимог базової середньої освіти.

Передбачалося, що використанням засобів гри в футбол на уроках фізичної культури сприятиме вдосконаленню методики проведення уроку фізичної культури з учнями старших класів закладів середньої освіти і покращенню рівня підготовленості старшокласників.

**Метою дослідження** є наукове обґрунтування ефективних педагогічних підходів і методичних прийомів щодо проведення уроків фізичної культури з використанням засобів гри в футбол в старших класах закладів середньої освіти.

Здійснення мети роботи передбачало вирішення таких основних завдань:

1. Виявити основні особливості проведення уроків фізичної культури з використанням засобів футболу в старших класах закладів середньої освіти Хмельницької області.

2. Вивчити досвід проведення уроків з футболу та організації роботи шкільних футбольних клубів закладів середньої освіти.

3. Сформулювати основні теоретико-методичні положення щодо організації та проведення уроків фізичної культури з використанням засобів футболу в старших класах.

**Об'єкт дослідження** – процес фізичного виховання старшокласників.

**Предметом дослідження** є методика проведення уроку фізичної культури та форми проведення уроків фізичної культури з елементами футболу.

Для вирішення завдань роботи застосовувалися такі **методи дослідження**:

1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

2. Узагальнення передового досвіду української та зарубіжної футбольних шкіл.

3. Педагогічний контроль рівня загальної та спеціальної підготовленості старшокласників, які займаються футболом.

**Результати дослідження.** Поняття форми завжди стосується зовнішнього вигляду, зовнішнього вигляду предмета, явища, процесу. Форми навчання відповідно розкривають зовнішній бік організації навчальної діяльності, тобто певний її порядок, встановлений режим. Вони регламентують діяльність учителя і діяльність учнів.

Для з'ясування педагогічних можливостей форм навчання доцільно звернутися до історії і простежити основні етапи становлення цих форм.

Найдавнішою формою навчання є індивідуальна, коли вчитель працював з одним учнем. При такій формі навчання кожен учень виконував своє завдання, просуваючись у навчанні своїм темпом.

*Індивідуально-групова* форма навчання склалася також давно. Вона передбачала певну одночасну роботу групи в цілому й індивідуальну роботу кожного учня зокрема. Навчання організовувалось у такий спосіб: учитель читав рядок з книжки, учні, вказуючи пальцем по писаному, повторювали за вчителем доти, поки не засвоювали вимову кожного знака. Потім вони одержували прописи, які підкладали під тонкий папір і обмальовували знаки пензликом.

*Групова форма* навчання досить виразно була репрезентована в школах України (XVI-XVII ст.). Є підстави вважати, що в минулому класно-урочна система зіграла позитивну роль, бо забезпечувала масовий доступ дітей до освіти. Проте вона несла в собі і негативні риси, оскільки постійно тяжіла до стандартизації особистості дитини. Через це вся класно-урочна система зазнає тепер у європейській школі помітних змін [2, с. 102-104; 3, с. 8-11].



Найбільше вдосконалювалися типологія і структура уроків відповідно до завдань, які ставило суспільство перед школою. Разом із зміною типів і структури уроків удосконалювались їхня методика і технологія.

Класно-урочна система характеризується тепер великою різноманітністю форм навчальних занять: урок, лекція, семінар, практичне заняття, екскурсія, факультатив тощо. Суть кожної форми навчального заняття визначається тими видами навчально-пізнавальної діяльності учнів, що в них переважають, чи їх поєднанням, а також характером управління цією діяльністю.

**Висновки.** Необхідно розрізняти форми навчання і форми навчальної діяльності учнів на занятті. Форми навчання означають різну організацію навчальних занять. А форма навчальної діяльності учнів на занятті стосується головним чином характеру їхньої діяльності – індивідуально-масова робота, робота в парах, робота в групах тощо.

Вибір форми навчання зумовлюється завданням освіти і виховання, особливостями змісту навчального матеріалу, конкретною дидактичною метою, індивідуальними особливостями учнів, наявними умовами, характером діяльності учнів та вчителя.

**Список використаних джерел:**

1. Демінський О.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: Навч.-метод. посібник. Херсон: Атлант, 2002. 296 с.
2. Зінченко О.О., Васильчук А.Г. Уроки футболу в школі. Київ-Чернівці: наук.-метод. коміт. ФФУ, 2002. 209с.
3. Митчик О.П. Технологія індивідуалізації фізичного виховання підлітків в ЗОШ: Методичні рекомендації. Луцьк: ВДУ, 2001. 36 с.

***Abstract.** In many schools of the country the third lesson on physical culture is devoted to football. Children like to compete, move, play football. During the game they cultivate a sense of collectivism, they get the opportunity to realize themselves. After all, partners in one team can be children with different physical abilities. And when children are interested, teachers show creative initiative and grow as professionals.*

***Key words:** football, lesson, physical culture, students, forms, game.*

УДК 378.147.016:796

**Д. В. Ковальчук**, студентка 2 курсу факультету фізичної культури (денна форма навчання).

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, доцент.

**НОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

***Анотація.** У статті автор узагальнює основні проблеми нормування рухових навантажень здобувачів вищої освіти під час практичних занять з фізичного виховання. Виділяє основні шляхи вирішення цих проблем на прикладі занять волейболом. Акцентує увагу на внесених змін та пристосуванні*

*програм різних видів спорту до особливостей занять зі здобувачами вищої освіти.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, заклад вищої освіти, здобувачі вищої освіти, волейбол, фізичне навантаження.*

### **Постановка проблеми**

Основне протиріччя даного дослідження полягає в наступному: з одного боку, держава і суспільство зацікавлене в збереженні і підвищенні здоров'я здобувачів вищої освіти, з іншого боку, спостерігається збільшення захворюваності, зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді. Одночасно важливе місце займає недостатня розробленість організаційно-методичних умов для занять оздоровчої спрямованості студентів закладів вищої освіти.

Виникає необхідність вирішення проблем, пов'язаних зі зміною і пристосуванням програм різних видів спорту до особливостей занять зі здобувачами вищої освіти.

*Мета та завдання дослідження* – розглянути основні теоретичні та методологічні передумови проблеми нормування фізичних навантажень здобувачів вищої освіти.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Фізичне виховання в закладах вищої освіти ґрунтується на перенесенні методики підготовки спортсменів різних видів спорту в навчальні програми, про це свідчать контрольні нормативи, які рекомендовані для обов'язкового тестування студентів (біг на 100м, крос і ін.) [1].

Дослідженнями доведено, що спорт в нашій країні став професійним і є однією з галузей суспільного виробництва.

Необхідно зазначити, що спорт шкідливий для здоров'я і є джерелом хвороб і травм для тих, хто ним займається. Статистика травматизму підтверджує наші доводи. Травмуються в основному початківці і юні спортсмени [4, с. 27].

Тому, на думку дослідників, не повинно бути простого копіювання спорту в навчальних закладах, спортивні вправи повинні бути адаптовані до рівня здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти, дуже важливо дозувати рівень обсягу та інтенсивності засобів фізичної культури. [4, с. 58].

Отже, необхідно «чітко регламентувати фізичні навантаження і переглянути тести, випробування та інші нормативи, які недосяжні для більшості здобувачів вищої освіти, так як їх виконання вимагає професійної підготовки» [4, с. 98].

Однак, сучасні державні програми, спрямовані на розвиток масового спорту, на наш погляд, не сприяють повною мірою виконанню одного із пріоритетних завдань держави і суспільства, збереженню і зміцненню здоров'я

молоді. Обґрунтування організаційно-методичних умов розвитку оздоровчих можливостей фізичного виховання у закладі вищої освіти можна показати на прикладі одного з видів спорту, зокрема волейболу.

Волейбол – це комплекс різноманітних фізичних вправ. Заняття волейболом – дуже ефективний засіб фізичного розвитку і вдосконалення. При правильній організації заняття волейболом сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, вдосконалення всіх функцій організму і сприяє підтримці емоційного стану людини [5, с. 134]. Однак між волейболом, як видом спорту, і волейболом, як комплексом оздоровчих фізичних вправ, є велика різниця. Якщо розглядати волейбол, як один із сучасних видів спорту, то йому притаманні всі ознаки «великого» спорту – позитивні і негативні, до яких відносяться величезні фізичні і психічні навантаження. Сучасний волейбол – це атлетична гра, що характеризується високою руховою активністю. Цілком природно, що без високо розвинених функціональних властивостей організму, які зумовлюють прояв сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координації, і забезпечують виділення енергії, необхідної для виконання м'язової роботи, волейболісту-спортсмену не обійтися [5, с. 123].

Великий набір тактичних комбінацій дозволяє розробити адаптовані навчальні програми для студентів закладів вищої освіти, віднесених відповідно до їхнього фізичного розвитку і здоров'я в різні види відділень для занять фізичним вихованням: спортивне відділення з виду спорту, основне, підготовче і навіть спеціальне, в яке зараховуються студенти, спрямовані за даними медичного спостереження в спеціальну медичну групу.

Засоби фізичної культури, які правильно використовуються, сприяють нормалізації енергетики організму і його психоемоційного та фізичного стану за рахунок зміцнення м'язової системи, а також кістково-зв'язкового апарату і підвищення функціональних можливостей всіх систем організму [6].

### **Висновок**

Отже, для досягнення позитивного оздоровчого ефекту від фізкультурних занять необхідно оволодіти певною методикою, в результаті застосування якої повинні вирішуватися наступні завдання:

- розвиток загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти;
- попередження спортивних травм.

Відповідно до цього повинні підбиратися засоби для проведення занять, будуватися організація і методика навчання та вдосконалення. Під час проведення практичних занять особливу увагу потрібно звертати на дозування навантажень, підбір спеціальних вправ і методів викладання.

### **Список використаних джерел:**

1. Гуска М., Коваль О. Особливості нормування фізичних навантажень при оздоровчому тренуванні студентів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Кам'янець-Подільський, 2016. С. 228-235.

2. Захожий В., Фукс Л., Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами. Режим доступу: [\[https://stud.uu.edu.ua/upload/Zdorovya\\_i\\_sport/Korisna\\_informaciya/Zahozhyi\\_Fuks.pdf\]](https://stud.uu.edu.ua/upload/Zdorovya_i_sport/Korisna_informaciya/Zahozhyi_Fuks.pdf).

3. Крапівіна К. О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: [монографія]. Львів: ЛНУ, 2006. 300 с.

4. Плахтій П. Д., Коваль О. Г., Рябцев С. П., Марчук В. М. Основи фізичного виховання студентської молоді: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2012. 312 с.

5. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій]. За заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251 с.

6. Яців Я., Лапковський Е. Аналіз сучасних поглядів на визначення ефективності впливу фізичних навантажень на організм студентів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2014. Вип. 20. С. 106.

*Annotation.* In the article the author summarizes the main problems of normalization of motor loads of higher education seekers during practical classes in physical education. Identifies the main ways to solve these problems on the example of volleyball. Emphasizes the changes and adaptation of programs of various sports to the peculiarities of classes with higher education.

**Key words:** physical education, institution of higher education, applicants for higher education, volleyball, physical activity.

УДК 78+796.412

**І.В. Кочергіна**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури.

Науковий керівник: **С.М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент.

### **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

*Анотація:* У статті запропоновано новий підхід до вирішення питання розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики. Доведено, що цілеспрямовані регулярні заняття ритмічною гімнастикою і спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ позитивно впливають на організм студенток. Вони викликають позитивні зміни в показниках фізичного розвитку і значні зміни в показниках рухових якостей – силі і гнучкості.

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, рухові якості, рухова активність, студентки закладів вищої освіти.

**Постановка проблеми.** Ритмічна гімнастика включає загальнорозвивальні вправи для різних груп м'язів, елементи танцю і музично-ритмічні рухи, які відповідають певному темпу, ритму виконання і супроводжуються різною за характером музикою, тому весь цей комплекс впливу направлений на формування інтересу у студентів та підвищенню рухової активності. Дослідники М. Булатова [2], Т. Ротер [6] стверджують, що заняття ритмічною гімнастикою чинять позитивний вплив на організм

людини, однак вплив на розвиток рухових якостей студенток в умовах закладів вищої освіти досліджений недостатньо.

У практиці фізичного виховання і спорту здійснено велику кількість експериментальних та теоретичних розробок вчених, які присвячені вивченню біомеханічних основ розвитку рухових якостей школярів, спортсменів і дорослих: праці Д. Донського, В. Заціорського, А. Лапутіна, М. Носко та ін. Розвиток рухових якостей у процесі фізичного виховання може бути більш успішним при умові обґрунтованого застосування сучасних форм, засобів і методів, а також інтенсифікації фізичних навантажень, які потребують посиленої роботи усіх фізіологічних систем. Одним із сучасних напрямів розвитку фізичних якостей студенток закладів вищої освіти являється ритмічна гімнастика – ефективне заняття, основою якого є розвиток сили, витривалості і координованості у тісному взаємозв'язку з музикою при правильній побудові методики. Класифікації і систематизації сучасних методик ритмічної гімнастики присвячені праці Д. Бермудес [1], М. Булатової [2], Т. Лисицької [5], Т. Ротерс [6] та ін.

**Метою** статті є розробка методики комплексного застосування вправ ритмічної гімнастики для розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти.

Вплив ритмічної гімнастики полягає у підтриманні здоров'я, в гармонійному фізичному і функціональному удосконаленні, оскільки являється різновидом оздоровчої гімнастики. При цьому вирішуються важливі завдання збільшення загальної рухової активності, корекції фігури, психологічної розрядки [3, с. 47]. Ритмічна гімнастика загальнодоступна і являється одним із високоефективних засобів фізичного та естетичного виховання студентів.

Процес розвитку рухових якостей студенток починався із засвоєння початкових рівнів цільової методики. Кожен рівень являється не тільки руховим завданням, але й відповідним нормативом для тестування і оперативного педагогічного контролю рівня розвитку рухових якостей.

Для розробки структури складових методики розвитку рухових якостей враховувалися зміст, форми, методи, засоби, педагогічні умови, етапи. Методика цілеспрямовано вирішувала завдання розвитку рухових якостей з комплексним застосуванням вправ ритмічної гімнастики. Спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ мали поетапні рівні складності.

На першому етапі складності були запропоновані нескладні вправи: танцювальні рухи, вправи для розвитку рівноваги із простих вихідних положень, вправи малої інтенсивності, танцювальні вправи, спрямовані на підвищення аеробних можливостей організму.

До другого рівня віднесено танцювальні кроки з поєднанням одночасних рухів різними частинами тіла і вправи на рівновагу із різних положень та з обмеженням зорового контролю. Витривалість розвивали за допомогою вправ аеробного характеру.

На третьому рівні застосовувалися вправи статичного і динамічного характеру, вправи, спрямовані на рівновагу із складних вихідних положень. Швидкісно-силові якості розвивалися за допомогою стрибкових вправ: стрибки на одній нозі, на двох ногах, на місці і в русі, з використанням скакалки. Витривалість розвивалася за допомогою вправ, направлених на збільшення аеробних можливостей організму (розвиток загальної витривалості).

На четвертому рівні застосовувалися танцювальні вправи із знайомих студенткам комбінацій і складні координаційні рухи: вправи з розворотами в різних стійках, комбінації із зміною інтенсивності. На швидкісно-силові якості впливали за допомогою стрибкових вправ з використанням скакалки і вправ з обтяженням власною масою тіла і направлених на розвиток максимальної сили.

Для визначення рівня розвитку рухових якостей студенток було застосовано тести: для визначення сили – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів), піднімання прямих ніг до кута  $90^\circ$  у висі на гімнастичній стінці (кількість разів), для визначення гнучкості – наклон вперед, стоячи поздовжньо на гімнастичній лаві (см). Порівняльні дані фізичного розвитку студенток представлені в табл. 1.

Дані, представлені у табл. 1, свідчать, що повторне визначення фізичного розвитку в кінці експерименту виявило зміни в обох групах. Однак, цифрові показники в експериментальній групі дещо вищі, ніж в контрольній. Очевидно це зумовлено щільністю занять, динамічністю і спеціальним відбором вправ. Слід відмітити, що в експериментальній групі зміни виражені у більшій мірі. Так, збільшення кількості повторів у піднімання ніг на гімнастичній стінці склало 42,02%, показники гнучкості покращилися на 31,43%, показники у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – на 28,05%. Даний факт пояснюється правильним підбором великої кількості спеціальних вправ аеробного характеру.

Таблиця 1

**Порівняльна таблиця показників змін рухових якостей студенток закладів вищої освіти**

Рухові якості	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)			Піднімання прямих ніг до кута $90^\circ$ у висі на гімнастичній стінці (кількість разів)			Гнучкість – наклон вперед, стоячи поздовжньо на гімнастичній лаві (см)		
	поч. екс.	кін. екс.	зміни, %	поч. екс.	кін. екс.	зміни, %	поч. екс.	кін. екс.	зміни, %
Контрольна група	8,2	9,4	14,63	6,5	7,5	15,38	10,3	12,1	17,46
Експериментальна група	8,2	10,5	28,05	6,9	9,8	42,02	10,5	13,8	31,43

Таким чином, здійснене дослідження і аналіз отриманих даних дає змогу зробити висновок, що цілеспрямовані регулярні заняття ритмічною

гімнастикою і спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ позитивно впливають на організм студенток. Вони викликають позитивні зміни в показниках фізичного розвитку і значні зміни в показниках рухових якостей – силі і гнучкості, а також покращують функціональний стан людини.

У результаті впровадження методики відзначено позитивну динаміку зростання показників рівня розвитку рухових якостей. Отримані силові, координаційні показники і показники гнучкості стали значно вищими наприкінці навчального року у порівнянні з початком дослідження. Це свідчить про те, що впровадження методики розвитку рухових якостей студенток закладів вищої освіти засобами ритмічної гімнастики в освітньо-виховний процес фізичного виховання виправданий. Цілеспрямований педагогічний процес, направлений на розвиток рухових якостей студенток, підвищує мотивацію до занять, сприяє підвищенню фізичної підготовленості, рівня розвитку рухових якостей і фізичного здоров'я, а синтез засобів ритмічної гімнастики і біомеханічних методів розкриває широкий спектр в освітньо-виховному процесі фізичного виховання студенток закладів вищої освіти.

#### Список використаних джерел:

6. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: навч.-метод. посіб. Суми: Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. 200 с.
7. Булатова М. М., Линец М. М., Платонов В. Н. Развитие физических качеств // Теория и методика физического воспитания. Общие основы теории и методики физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2008. С.175-296.
8. Донской Д. Д., Зациорский В. М. Биомеханика: учеб для ин-тов физ культуры. Москва: Физкультура и спорт, 1979. 264 с.
9. Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ: навч. посіб. Київ: Науковий світ, 2001. 201 с.
10. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 96 с.
11. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. Москва: Просвещение, 1989. С.3-8.

***Abstract.** The article proposes a new approach to solving the problem of developing motor skills of female students by means of rhythmic gymnastics. It is proved that purposeful regular rhythmic gymnastics classes and specially selected complexes of general developmental exercises have a positive effect on the body of female students. They cause positive changes in indicators of physical development and significant changes in indicators of motor skills - strength and flexibility.*

***Key words:** rhythmic gymnastics, motor qualities, motor activity, students of higher education institutions.*

УДК 371.72: 37.037

**Б.О. Кручек**, студент 2 курсу, факультету фізичної культури.

Науковий керівник: **А.О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач.

## **ФОРМУВАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАХОДІВ У РЕЖИМІ НАВЧАЛЬНОГО ДНЯ**

***Анотація.** У статті розглядається проблема формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Представлено результати дієвості оздоровчо-педагогічної технології з формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів.*

***Ключові слова:** учні, технологія, оздоровча фізична культура*

**Постановка проблеми.** За останні роки стан фізичного здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів України має стабільну тенденцію до погіршення. Така тенденція обумовлена недостатнім обсягом рухової активності учнів, перевантаженістю шкільної програми, впливом різних соціальних факторів, а також несформованістю в учнів потреби в систематичних заняттях фізичними вправами з метою збереження та зміцнення свого здоров'я.

Вирішення цих завдань здійснюється у процесі використання урочної, позаурочних, позакласних та позашкільних 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 в режимі навчального дня, та інших форм шкільного фізичного виховання (Закон України «Про фізичну культуру та спорт» № 3808-ХІІ від 24.12.1993 р., шкільна навчальна програма «Фізична культура в школі», 2011 р., Наказ Міністерства освіти і науки України «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» № 1078 від 27.11. 2008 р. та ін.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним із напрямів їх вирішення є широке застосування фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального 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 (О. С. Куц, 1995; Є. В. Давиденко, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2010; В. О. Сутула, 2010; Ю. В. Васьков 2011). Однак, як свідчать сучасні дослідження, практичному проведенню цієї форми фізичного виховання приділяється все ще недостатньо уваги (Б. М Шиян 2004; Л. В. Бенедиктова, 2006 В. О. Сутула, 2010, та ін.). На даний час залишаються не розробленими механізми залучення учнів до самостійного використання фізичних вправ в



повсякденному житті та в процесі проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня, не вивчено вплив цієї форми фізичного виховання на формування фізичної культури особистості учнів.

**Мета дослідження** розробка та впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів педагогічної технології формування фізичної культури особистості учнів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня.

**Виклад основного матеріалу.** Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що фізична культура особистості – це одна із характеристик загальної культури людини із специфічними ознаками, притаманними фізичній культурі. Основними ознаками фізичної культури особистості є ведення здорового способу життя та систематичні заняття фізичними вправами, спрямованими на всебічне вдосконалення людиною своєї фізичної природи; ступеню орієнтації людини на турботу про своє здоров'я та різноманіття засобів, які вона використовує для досягнення цієї мети; організаційно-методичні вміння людини щодо побудови самостійних занять фізкультурно-оздоровчого спрямування; готовність допомогти іншим людям в їх оздоровленні.

З метою вирішення поставлених у дипломній роботі завдань під час дослідження був застосований комплекс взаємодоповнюючих методів:

- аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;
- аналіз нормативно-правових документів;
- соціологічне опитування;
- організаційно-педагогічний експеримент.
- методи математичної обробки результатів дослідження.

Проведений у ході дослідження аналіз показав, що педагогічна технологія – це відтворювана система пед. т в навчально-виховному процесі, яка гарантує досягнення поставленої мети. Вона складається з таких структурних блоків:

- 1) концептуальний блок;
- 2) змістовно-процесуальний блок;
- 3) критеріально-оціночний блок.

У відповідності з визначеною структурою була розроблена організаційно-педагогічна технологія «Формування фізичної культури особистості учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів». Її структура полягає в наступному. На першому етапі на уроках фізичної культури учні вивчають прості фізичні вправи, які використовуються в процесі проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Під час виконання домашніх завдань вони повторюють вивчені фізичні вправи (під контролем батьків). На наступних уроках фізичної культури вчитель перевіряє в учнів рівень сформованості навичок щодо виконання спеціальних фізичних вправ та уміння демонструвати їх перед однокласниками. Кращі з них проводять зі своїми товаришами на уроках загального циклу фізкультурні хвилинки з використанням цих вправ (під

контролем учителів). В подальшому такі цикли повторюються поетапно у відповідності з послідовністю вивчення комплексів фізичних вправ різної спрямованості (для підвищення розумової працездатності, профілактики порушень постави, порушень зору).

Результати проведених досліджень свідчать про те, що впровадження в навчально-виховний процес експериментальних шкіл організаційно-педагогічної технології «Формування особистісної фізичної культури в учнів загальноосвітніх навчальних закладів засобами фізкультурно-оздоровчих заходів» привело до збільшення кількості учнів (на 55,8%), які знають про позитивний вплив на їх організм фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня.

Використання організаційно-педагогічної технології сприяло формуванню в учнів знань, умінь та практичних навичок щодо особливостей організації та проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня. Кількість учнів, які знають про те, що під час проведення цих заходів необхідно використовувати фізичні вправи, спрямовані на підвищення розумової працездатності, профілактику порушень постави та порушень зору, збільшилась на 56,8%, 55,8% та 48,8% відповідно. У кінці формувального експерименту також спостерігається збільшення числа учнів на 42,8%, 79,3%, 47,5% та 72% відповідно, які знають про те, що під час проведення фізкультурно-оздоровчих заходів необхідно використовувати фізичні вправи з мішечками на голові, вправи для зняття навантажень на м'язи спини, вправи для м'язів шиї та очей.

За період педагогічного експерименту: а) суттєво покращились взаємовідносини між учнями та вчителями, що відмітили 48,0% учнів; б) до 48,6% зросла кількість учнів, діяльність яких щодо проведення фізкультурних хвилин позитивно оцінюють товариші. Після впровадження організаційно-педагогічної технології кількість учнів, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла на 15,2%, а кількість учнів, які хотіли б, щоб у їхній школі проводились фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня, збільшилась на 22.3%.

Результати експерименту свідчать, що у порівнянні із даними на його початку в учнів змінилася мотивація до відвідування уроків фізичної культури. Так, якщо до впровадження педагогічної технології переважна більшість учнів відвідували заняття по фізичній культурі, щоб цікаво провести час та за для того, щоб уникнути неприємностей у зв'язку із пропуском занять, то в кінці формувального експерименту 44,3% та 33,7% учнів відповідно ішли на уроки фізичної культури, щоб підвищити рівень свого здоров'я та рівень фізичної підготовки.

Використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло на підвищення в учнів бажання допомагати своїм товаришам у підготовці до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчих заходів, які проводяться в режимі навчального дня, а також забезпечило покращення взаємостосунків між учнями та учителями.

Визначено, що використання в навчально-виховному процесі організаційно-педагогічної технології вплинуло і на зниження загального рівня скарг на самопочуття учнів середніх та старших класів. Так, якщо на початку експерименту (до впровадження педагогічної технології) загальна кількість учнів, які скаржились на погане самопочуття, становила 39,9% (середній груповий показник по усій вибірці), то в кінці експерименту (після впровадження педагогічної технології) кількість таких учнів становила уже 37,6% (середній груповий показник по усій вибірці).

#### Список використаних джерел

1. Гацьова Л.С., Куц О.С., Маляренко І.В. Методика корекції психомоторної функції дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом засобами фізичного виховання. Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2012. 246 с.
2. Давиденко Д. Н., Пономарьов Г. Н. Размышления о понятиях и сущности образования в области физической культуры. Теория и практика физической культуры. 2004. № 5. С. 52–5.
3. Васьков Ю. В. Инновационные подходы в организации учебного процесса учащихся общеобразовательных школ. Физическое воспитание студентов; гл.ред. С. С. Ермаков. 2012. №1. С. 24-29.
4. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі. Київ: Вид. дім «Шкіл.світ»: Вид. Л. Галіцина, 2006. 128с. (Б-ка «Шкіл. світу»)

*Annotation.* In the article the problem of forming of health physical culture of personality of students is examined by facilities of athletic health measures in the mode of educational day. The results of effectiveness of health pedagogical technology are presented from forming of health physical culture of personality of students by facilities of athletic-health measures.

**Keywords:** students, technology, health, physical culture.

УДК 796.015.8

**А. Ю. Лесюк**, студент 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

#### МОТИВАЦІЯ ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ДОСЯГНЕННЯ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

*Анотація.* Стаття присвячена висвітленню актуальної для психології спорту проблеми мотивації до спорту та чинників, що визначають мотиви у молоді. Розглянуто поняття мотивації та основні теорії її формування, що характеризують різні психологічні особливості мотивів до занять спортом, які можуть бути зумовлені рівнями успіху й оцінкою успішності.

**Ключові слова:** мотивація, мотив, спортсмени, тренувальний процес, змагальна діяльність, психологія.

#### Постановка проблеми

Спорт з його інтенсивною тренувальною роботою і психічно важкими виступами на змаганнях є тим самим полігоном людської діяльності, де мотивація проявляється дуже яскраво і результати спортсмена, значною

мірою, залежать від його мотивації. Вивчення особливостей її прояву і формування, є актуальною проблемою спортивної психології, оскільки питання, пов'язані з мотивацією спортсменів, не дивлячись на спроби практичного їх рішення, залишаються недостатньо опрацьованими з наукової точки зору.

Але в спорті роль мотиваційних, спонукальних начал проявляється особливо яскраво. Мотивація є не лише стержневою характеристикою особи спортсмена, не лише веде його до поставленої мети, але і впливає на характер усіх процесів спортивної діяльності (реакцію на навантаження, відновлення, засвоєння нового, волю і багато чого іншого).

*Мета та завдання дослідження* – охарактеризувати механізм формування мотиваційної сфери професійних спортсменів, її структурні та психологічні особливості.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

**Обговорення результатів дослідження.** Важливою особливістю мотивації є її прямий вплив на спортивний результат. В умовах найжорстокішого суперництва, повної самовіддачі і в кінцевому рахунку досягнення поставленої мети можна очікувати лише від спортсмена, мотивованого певним чином і що володіє максимальною виразністю цієї мотивації. Не менше значення має і те, що, не знаючи особливостей мотивації конкретного спортсмена, практично не можна успішно готувати його до досягнення високих результатів [3].

Мотивація є провідним елементом структури особистості, охоплюючи всю її суть – спрямованість, характер, особливості, емоції, психічні процеси і характеризує особистість як суб'єкт діяльності, розкриває нам витoki, сутність і зміст її активності, регулятивні і організаційні можливості. У сукупності зовнішніх і внутрішніх відносин між особистістю і системою, складених з різних об'єктів дійсності, мотивація проявляється як системна властивість особистості, як стан особистості [3].

Вивчаючи силу мотивації і прояву вольових зусиль, О. В. Хуртенко встановив, що в процесі подолання труднощів, відповідних основних труднощів обраного ними виду спорту, між силою мотивації і ефективністю вольових зусиль існує пряма залежність. Автор рекомендує наступне. Для досягнення більшої ефективності вольових зусиль стимулююча роль активної мотивації повинна бути сильніше, ніж стимулююча роль зовнішньої установки. Зв'язок мотивації з емоціями пояснюється наступним. Емоційно ціннісне ставлення людини до світу, оціночні відносини висловлюють важливі для людини моменти і складають ту сферу, в межах якої розкриваються пасивно-емоційні процеси, переживання, активно-дієві, актуальні мотиваційні процеси [6].

Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери. Це положення вказує на значущість емоцій при управлінні формуванням

мотивації у спортсменів. З проявом мотивації пов'язані і здібності. Вони визначають мотиваційну сферу, і відчують на собі її вплив, як в змістовному, так і в динамічному відношенні. Мотивація є функціональним органом психологічної організації особистості, її індивідуальних суб'єктивних проявів. Вона залежить не тільки від зовнішніх, а й від внутрішніх чинників [6].

Багато фахівців відзначають, що мотивована людина більш ефективно реалізує будь-яку справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу всіх своїх фізичних і духовних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Мотивація не тільки обумовлює успішність виступу спортсмена в змаганнях, але і як правило визначає характер самої діяльності, її морально-етичну і моральну сторони. Більш того, мотивація спортсмена виступає як передумова формування його свідомості [5, с. 132].

У практиці психологічної підготовки спортсмена до змагань і діагностиці особистісних особливостей, що визначають результативність змагальної діяльності, ще не знайшло широкого застосування вивчення спрямованості змагальної мотивації спортсмена. А, як відомо, саме мотивація спортсмена надає часом вирішальний вплив на виступ і на кінцевий результат. Співвідношення мотиву досягнення успіху і мотиву уникнення невдачі значно впливає на результат діяльності. У разі переважання мотивації успіху над мотивацією уникнення невдачі результативність суб'єкта визначається рівнем регуляції діяльності, тобто його психофізіологічними можливостями. У разі переважання у суб'єкта діяльності мотивації уникнення невдачі над мотивацією успіху при будь-якому рівні регуляції діяльності, результативність діяльності буде низькою.

У разі наявності у суб'єкта високого рівня регуляції діяльності, обов'язковою умовою його результативності буде переважання мотиву досягнення успіху. Ці важливі положення дають можливість тренеру більш ефективно управляти процесом підготовки спортсмена до змагань. Важливим чинником, що підвищує надійність спортивної діяльності, є формування спортсменів стійких інтересів, переконань (мотивацій) [1].

Проблема мотивації традиційно розглядається як проблема детермінації поведінки спілкування, діяльності людини або групи людей. Аналіз спеціальної літератури по психології спорту показує, що існує певна прогалина в теоретичній і експериментальній розробці питань мотивації спортивної діяльності. Мотивація і конкретні мотиви (домінуючі і другорядні, актуальні і потенційні) виступають не тільки в ролі факторів, що детермінують поведінку і діяльність спортсмена, але і в ролі резервних можливостей, які дозволяють посилювати чи послаблювати діяльність, підвищувати або знижувати працездатність, гальмувати або стимулювати енергетичний потенціал спортсмена або спортивної команди тощо.

Формування мотивів, їх актуалізацію в умовах конкретних змагань або конкретного спортивного поєдинку, цілеспрямоване підвищення або зниження мотивації тренером в умовах змагань, слід розглядати як ефективні способи додаткових, часто прихованих резервів суб'єкта спортивної

діяльності. Рівень розвитку мотивів, їх повнота, стійкість або мінливість, інтенсивність, напруженість мотивів варто розглядати як фактор надійності (власне резервний фактор), що забезпечує спортсмену демонстрацію своїх можливостей в різних умовах, що змінюються [2].

**Висновок.** Поряд зі здібностями і рівнем спортивної кваліфікації мотивація є дуже важливим фактором, від якого залежить ефективність спортивної діяльності. Мотивація є джерелом активності і спрямованості поведінки спортсмена, визначає його ставлення до тренувань і змагань, бажання тренуватися, особливості його реакції на навантаження, швидкість і ефективність відновлення. Ось чому процес підготовки спортсменів вищої кваліфікації не може зводитися лише до вдосконалення різних сторін їх спортивної майстерності, а повинен розглядатися як управління спортивною діяльністю, важливим важелем якого є контроль за спрямованістю мотивації спортсменів і її подальшим коригуванням.

#### Список використаних джерел:

1. Аванесян Г. М. Психологические факторы совершенствования физической работоспособности борцов. Спортивный психолог. Москва, 2003. С. 6-9.
2. Бабушкин Е. Г., Канатов А. В., Бабушкин Г. Д. Обоснование методики формирования спортивной мотивации юных баскетболистов. Психология и педагогика в Сибири. 2000. № 2. С. 58-66.
3. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106-109.
4. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие. Киев, 2011. 484 с.
5. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / под. ред. Г. Бабушкина. Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. 328 с.
6. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2. С. 119-123.

***Annotation.** The article is devoted to the coverage of the problem of motivation for sports and the factors that determine motives in youth, which are relevant for the psychology of sports. The concept of motivation and the main theories of its formation are considered, which characterize various psychological features of motives for sports, which can be determined by the levels of success and assessment of success.*

***Key words:** motivation, motive, athletes, training process, competitive activity, psychology.*

УДК 378.147.091.3:796.015-051

**А. В. Лисак**, студентка 1 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

## **КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ЯК СКЛАДОВА СИСТЕМИ ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ ЯКОСТЕЙ ТРЕНЕРА З ВИДІВ СПОРТУ**

***Анотація.** На основі здійсненого аналізу діючого Стандарту вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт у статті автор описує важливість компетентнісного підходу для ефективної реалізації підготовки фахівця-тренера. Наголошено на основних педагогічних умовах, які розвивають професійні якості здобувачів вищої освіти.*

***Ключові слова:** компетентності, здобувачі вищої освіти, педагогічна умова, освітній процес, технологія.*

### **Постановка проблеми**

Сучасна концепція професійної освіти у сфері фізичної культури і спорту передбачає, перш за все, створення умов для формування діяльнійної свідомості здобувачів вищої освіти, зміни її структури і форми на основі активності, пріоритету внутрішнього над зовнішнім, включення в рефлексію у відповідній соціокультурній і професійній сфері. Акцент переноситься із засвоєння знань на їх самостійне надбання, впровадження в навчальний процес у заклади вищої освіти таких технологій, які спрямовані на вирішення власне навчальних завдань, глибоко осмислені з позицій педагогіки, теорії і методики спортивної підготовки та системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

*Мета та завдання дослідження* – розглянути питання компетентнісного підходу як основи нової освітньої парадигми в умовах інноваційних змін у сфері освіти (на прикладі підготовки фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт).

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Становлення професійних компетентностей майбутніх тренерів з видів спорту освітнього ступеня «бакалавр» відповідно до Стандарту вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт відбувається шляхом оволодіння сукупністю професійних компетенцій педагога-тренера, які полягають у:

- здатності забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатності проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатності до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатності визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатності зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової

активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;

- здатності до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту;

- здатності застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;

- здатності проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;

- здатності надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;

- здатності здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

- здатності аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;

- здатності використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

- здатності застосовувати сучасні технології управління суб'єктами фізичної культури і спорту;

- здатності до безперервного професійного розвитку [5, с. 7].

Як і в будь-якому багатокомпонентному явищі, якісні показники ступеня сформованості професійних компетентностей залежать від рівня розвиненості окремих складових, домінуючими серед яких є показники особистісного розвитку.

Таким чином, необхідно визначити основні педагогічні умови, які розвивають ціннісне ставлення до педагогічної діяльності, педагогічну спрямованість особистості, гуманність, рефлексію, внутрішню мотивацію та інші професійно значущі якості.

Одним з таких умов є розробка інтегративно-розвиваючої технології формування професійної компетентності, яка полягає у визначенні провідних концепцій організації освітнього процесу, яка передбачає інтегративний, гуманістичний, культурологічний, компетентнісний підходи [4]. Тому що професійна компетентність є багатокомпонентним системним утворенням, яке передбачає фізичний, культурно-моральний, інтелектуальний розвиток, запровадження людини в загальний культурний світ цінностей народу, в якому він далі реалізує себе як фахівець, природно, що для її формування потрібні розвиваючі інтегративні технології.

### **Висновок**

Для покращення якості підготовки фахівців сучасна освіта намагається адаптуватись до запитів роботодавців та стрімкого розвитку різних суспільних сфер. Тому останнім часом популярності набирає розвиток компетентнісної системи вищої освіти, яка орієнтована на різносторонній розвиток фахівців, спроможних бути конкурентами на ринку праці, безперервно самовдосконалюватись та розвиватись не лише в своїй професійній сфері, але і в інших напрямках суспільної діяльності.



Варто зазначити, що замість трансляції готових знань, що реалізується традиційними технологіями, сучасна освіта має носити випереджувальний характер, готувати майбутнього фахівця до самостійного оволодіння необхідною інформацією та формувати вміння її застосувати в умовах швидких соціально-економічних змін. Зміщення акцентів на компетентнісну складову однозначно сприятиме розвитку сфери освіти та підготовки фахівців.

#### Список використаних джерел:

1. Вербицкий А. А. Компетентностный подход и теория контекстного обучения: Материалы к четвертому заседанию методологического семинара, 16.11.2004 г. Москва: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2004. 84 с.
2. Життєва компетентність особистості: Науково-методичний посібник. За ред. Л. Сохань, І. Єрмакова, Г. Несен. Київ: Богдана, 2003. 520 с.
3. Бех І. Д. Теоретико-прикладний сенс компетентнісного підходу у педагогіці. Київ: Виховання і культура. № 12 (17,18). 2009. С. 5-7.
4. Пометун О. І. Компетентнісний підхід до оцінювання рівнів досягнень учнів. Київ: Презентація на нараді Центру тестових технологій 19.10.2004. С. 16-18.
4. Родніна І. В. Компетентнісно орієнтований підхід до навчання. Харків: Основа, 2006. 94 с..
5. Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>

***Annotation.** Based on the analysis of the current standard of higher education in the specialty 017 Physical Culture and Sports, the author describes the importance of the competency approach for the effective implementation of the training of a specialist coach. Emphasis is placed on the basic pedagogical conditions that develop the professional qualities of applicants for higher education.*

***Key words:** competencies, applicants for higher education, pedagogical condition, educational process, technology.*

УДК 577.1:796.015.6

**А.С. Мамонов**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Д.Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент

### **ОСНОВНІ ОЗНАКИ ТА ПРИЧИНИ ПОРУШЕННЯ БІОХІМІЧНИХ АДАПТАЦІЙНИХ ПРОЦЕСІВ У СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ**

***Анотація:** У статті узагальнено сучасний досвід вивчення функціональних особливостей організму студентів-спортсменів в процесі адаптації до фізичних навантажень. Наведені біохімічні зміни в організмі, що адаптується. Надані рекомендації щодо уникнення перетренованості.*

***Ключові слова:** біохімічна адаптація, тренування, студенти, спортсмени.*

**Постановка проблеми.** Фізичні навантаження викликають певні біохімічні зміни, що в сукупності призводить до суттєвої перебудови обміну речовин – адаптації, і це виражається у покращенні функціональної підготовленості (тренуваності) та підвищенні рівня спортивних досягнень.

Найбільш виражені біохімічні адаптаційні зміни під впливом тренування відбуваються в органах і системах, які найбільш навантажені при виконанні навантаження. Перетренованість суттєво впливає на всі показники адаптаційних перебудов в організмі, в тому числі і на біохімічні процеси.

**Мета роботи.**

Проведення аналізу впливу перетренування на адаптаційні процеси в організмі студентів спортсменів, в тому числі і біохімічні.

Результати дослідження і їх обговорення.

В літературі недостатньо повно розкриті можливості оцінки стану спортсмена за суб'єктивними, непрямими і прямими показниками, що не потребують спеціальної складної апаратури [3, с. 10]. Відсутній аналіз методичних помилок тренувального процесу, що веде до перетренування [7, с. 7]. Огляд досліджень з проблеми перетренування і порушення адаптаційних процесів вказує на необхідність проведення біохімічних тестів [1, с. 45] для отримання об'єктивних причин відхилень у стані спортсмена, які призводять до зриву адаптаційних процесів у відповідь на фізичне навантаження.

Передумовами до зриву адаптаційних процесів та перетренування можуть бути:

- невдале дозування навантаження, коли кожне наступне навантаження виконується на фоні недостатнього відновлення від попередньої роботи;
- надмірне навантаження, непосильне спортсмену за фізіологічними (генетичними) можливостями, кваліфікацією, підготовкою і стажем;
- невдале поєднання підвищеного тренувального навантаження з психологічним тиском на спортсмена під час його підготовки, в якій спостерігається швидке вичерпання адаптаційних можливостей;
- неправильна оцінка динаміки спортивних результатів на дистанціях різної довжини;
- помилкова уява про приріст потужності і працездатності в циклах тренувань.

Тривалість роботи, коли кожне наступне навантаження виконується на фоні недостатнього відновлення від попередньої, як правило, не повинна перевищувати 2-3 тижні для кваліфікованих спортсменів [4, с. 5]. Обов'язковою умовою тренування з нашаровуванням є наявність суперкомпенсації після часткового відпочинку між мікроциклами [6, с. 56]. Сигналом до припинення тренувань є поява непрямих і/або прямих ознак, характерних для глибокої втоми, після якої потрібно у більшості випадків тривале відновлення – реабілітація (відміна або різке зниження навантажень, використання фармацевтичних препаратів і ін.) [2, с. 194].

Для правильного регулювання навантаження поряд біохімічним контролем в практиці використовуються педагогічні методи, що дозволяють

визначити непрямі ознаки стану втоми, і показники, одержані без спеціальної складної апаратури.

В проведеному аналізі нами були виділені 80 ознак порушення адаптаційних процесів, які в результаті факторного аналізу інтерпретовані таким чином:

1. Підвищення ЧСС у спокої після сну;
2. Підвищення систолічного та діастолічного кров'яного тиску;
3. Зниження інтенсивності відновлення ЧСС після навантаження;
4. Підвищення ЧСС при ортостатичній пробі;
5. Підвищення концентрації лактату на стандартне навантаження;
6. Зниження інтенсивності утилізації лактату після адекватного фізичного навантаження;
7. Підвищення м'язового тону;
8. Тривалість засипання або не «не глибокий» сон, ранкова в'ялість;
9. Дратівливість;
10. Відсутність легкості в ходьбі;
11. Часткова втрата апетиту.

Нерідко, коли зрив адаптації розпізнається педагогічними методами, буває занадто пізно, щоб ефективно відновити працездатність. Спортсмену приходится протягом тижнів або місяців знижувати навантаження або повністю припиняти навантаження, що зазвичай означає втрату можливостей добитися високих результатів у даному сезоні, оскільки зрив адаптації веде до суттєвих фізіологічних і психологічних наслідків [5, с. 305]. На жаль, багато тренерів у побудові тренувальної програми спираються в своїй роботі на інтуїтивних оцінках, і деколи і експериментальних поглядах на тренувальний процес, в яких, як правило, переважають такі критерії, як «більше» та «сильніше».

Важко оцінити відносний вплив тренування на спортсмена і первинні ознаки порушення адаптації, якщо не враховувати і аналізувати такі фактори, як стресові навантаження на складові потужності та ємкості енергозабезпечення в зонах відносної потужності, та їх поєднання в окремому тренуванні і в системі тренувань, частоту використання розвиваючих навантажень однієї зони потужності, об'єм та інтенсивність виконуваних вправ, чергування навантажень та відпочинок.

Підбір поєднання вказаних факторів в основних періодах тренування (щоб добитися покращення процесу підготовки і високої спортивної працездатності спортсмена) полягає не в тренерському, як це зазвичай підносять засоби масової інформації, а в знанні закономірностей управління тренувальним процесом. Майстерність тренера полягає в умінні, таким чином, підібрати поєднання вказаних факторів в процесі тренувань, щоб добитися допустимо можливого об'єму та інтенсивності тренувального навантаження з відновленням високої спортивної працездатності в період змагань.

Симптоми зриву адаптації в тренуванні дуже індивідуальні, але в більшості випадків спостерігаються ті ознаки, які відмічені вище. Зазвичай

поява цих симптомів співпадає з поступовим погіршенням показників на тренуваннях і змаганнях, особливо у спортсменів, які спеціалізуються на середніх і довгих дистанціях.

Важко розрізнити хронічну втоми після тренувань від зриву адаптації. Хронічна втоми може бути результатом важких і інтенсивних тренувань та змагань і може усуватися за декілька днів шляхом відмови від змагань, зниження тренувального навантаження, корекцією дієти (використання багатой вуглеводами їжі, використання препаратів амінокислот), використання інших засобів відновлення.

### **Висновки.**

Більшість симптомів хронічної втоми можуть ідентифікуватися при регулярному контролі за самопочуттям і в результаті тривалого спостереження за станом здоров'я спортсмена.

Найважливіші чотири головні причини в способі життя і в харчуванні для появи синдрому перевтоми:

- порушення звичного способу життя;
- дефіцит заліза (межа між нормальним і низьким рівнем заліза не має чітких відмінностей, через те діагностування дефіциту заліза повинно проводитися лікарем і дієтологом за комплексом показань);
- неадекватне енергетичне забезпечення і дефіцит вуглеводів;
- загальна неадекватна дієта.

Перспективи подальших досліджень. Отримані результати дослідження можуть бути використані для контролю і оцінки функціонального стану студентів-спортсменів при виконанні тренувальних навантажень.

### **Список використаних джерел:**

1. Богдановська Н.В. Особливості обміну аргініну й синтезу оксиду азоту в юнаків при адаптації до фізичних навантажень у тренувальному та змагальному періодах. Фізіологічний журнал. 2011. Т.57. С.45-54.
2. Гаврилов Е.А. Внезапная смерть в спорте. М.: Советский спорт, 2011. 196 с.
3. Костюкевич В.М. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
4. Майданюк О.В. Адаптація серцево-судинної системи кваліфікованих спортсменок у синхронному плаванні протягом річного циклу підготовки: автореф. дис. ... канд. з фіз. виховання та спорту. Київ, 2003. 18 с.
5. Сичов С.О. Адаптація до силових навантажень як фізіологічна основа вивчення функціональних можливостей організму студентів спортсменів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Вип. ЗК 2 (71). С. 304-306.
6. Фабрі З.Й., Чернов В.Д. Біохімічні основи фізичної культури і спорту: навч. посібник для студентів ВНЗ фізичної культури і спорт. Вид. 2. Ужгород: Ужгородський національний університет; Вид-во СП «ПоліПрінт», 2014. 91с.

7. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я юних спортсменів: монографія. НПУ ім. М. П. Драгоманова. К.: НУБіП України, 2014. 722 с.

**Annotation:** *The article summarizes to the study of functional features of the body of student-athletes in the process of adaptation to physical activity. Biochemical changes in the adapting organism are given. Recommendations for avoiding overtraining are provided.*

**Key words:** *biochemical adaptation, training, students, athletes.*

УДК 615.8:617.753.2-057.87

**М.В. Скорейко**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури.

Науковий керівник: **Д.Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент.

### **ВИКОРИСТАННЯ ДЕЯКИХ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ МІОПІЇ У СТУДЕНТІВ**

**Анотація:** *статті розкривається досвід вивчення питання про причини розповсюдження міопії серед студентів. Обговорюється використання ЛФК як основного засобу фізичної терапії в профілактиці короткозорості та її прогресування.*

**Ключові слова:** *міопія, студенти, фізична терапія, ЛФК.*

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття значно виросла кількість людей з дефектами зору. Гіподинамія, дефіцит рухів сучасної людини неминуче згубно відбиваються на функціональних властивостях зорового апарату. Поганий зір може бути у людини з добрим рівнем здоров'я і нормальною роботою всіх органів організму. До погіршення зору веде будь-яке напруження: фізичне, пов'язане з тонусом м'язів, психічне, пов'язане з нервовою системою, емоціональне – з порушенням фізичних ритмів. Надмірні навантаження, пов'язані з роботою на комп'ютері, великий інформаційний потік та розумове напружування також призводить до різних захворювань очей [2, с. 38].

Орган зору – один з головних органів чуття. Він відіграє значну роль в процесі сприйняття оточуючого середовища. У різноманітній діяльності людини, у виконанні дуже тонких робіт організм зору належить першорядне значення. Досягнувши досконалості у людини, орган зору вловлює світловий потік, спрямовуючи його на спеціальні світлочутливі клітини, сприймаючи чорно-біле і кольорове зображення, бачить предмет в об'ємі і на різній віддалі. Серед різних захворювань у студентів найбільш розповсюдженим є захворювання міопією, або короткозорістю, в результаті якої люди погано бачать віддалені предмети. Міопія частіше розвивається в шкільні роки [3, с. 100], а також під час навчання у вузі, і пов'язана головним чином з тривалістю зорового навантаження на близькій відстані, особливо при неправильному освітленні та поганих гігієнічних умовах. Особливо часто погіршення зору відбувається у першокурсників і швидше всього це пов'язано із зміною режиму дня, інтенсивним навантаженням, зменшенням часу для сну [6, с. 77].

Прийнято виділяти три ступені міопії: слабка – до 3 діоптрій, середню – від 3 до 6, високу – до 6. За клінічним протіканням розрізняють прогресуючу

і не прогресуючу. Іноді міопія прогресує неперервно, досягаючи високих ступенів, супроводжується рядом ускладнень, це так звана зляккісна міопія. Клінічна картина міопії пов'язана з первинною слабкістю акомодациї, перенапруженням конвергенції і розтягненням заднього сегмента ока. Міопія за походженням може бути вродженою або набутою, а її прогресування може призвести до серйозних незворотних змін в оці й значній і втраті зору, який при корекції окулярами або контактними лінзами поліпшується лише невеликою мірою або не поліпшується зовсім.

Неправильно підібрані окуляри або лінзи для корекції зору можуть спровокувати розвиток і прогресування хвороби. Погіршення в харчуванні призводять до недостатності певних мікроелементів, вітамінів, необхідних для живлення оболонки ока і сітківки. Порушення кровопостачання ока призводять до міопії. Також було встановлено, що патологічні процеси в організмі можуть впливати не тільки на склеру, але й на циліарний м'яз ока, він може ослабнути в результаті недостатньої тренуваності й зниження кровопостачання, що дозволяє оцінити значення ЛФК в комплексі заходів щодо профілактики короткозорості та її прогресування. Ослаблення циліарного м'яза ока можна корегувати за допомогою спеціальних фізичних вправ, призначених для зміцнення м'язів ока [3, с. 100]. Тому, актуальною є розробка профілактичних оздоровчих програм і методики фізичної терапії при різних патологічних змінах в органах зору.

**Мета статті.** Головною метою роботи є обґрунтування програми фізичної терапії студентів, що страждають від міопії. Для досягнення цієї мети ми поставили такі завдання:

- 1) виявити основні причини і фактори, які впливають на розвиток процесів, що призводять до міопії у студентів;
- 2) сформувані комплекс фізичних вправ та методів для профілактики та покращення зору в спеціальних медичних групах, а також визначення їх ефективності в умовах студентського життя.

Результати дослідження і їх обговорення.

Головним завданням нашого дослідження був пошук найбільш дієвих методів і засобів фізичної терапії для профілактики та покращення зору. Для його вирішення використовували такі методи:

- аналіз інформації з існуючої проблеми;
- анкетування і опитування студентів;
- педагогічне та лікарське спостереження.

Дослідження проводились у три етапи:

- На першому етапі була відібрана група студентів, що потерпають від міопії. Виявлена ступінь захворювання, рівень фізичного розвитку, встановлені чинники, що впливають на погіршення стану органів зору.

- На другому етапі була сформована дієва програма фізичної терапії при терапії.

- На третьому етапі – виявлена її дієвість. Встановлено, що при деяких видах міопії дозволені заняття спортом, не пов'язані з великим з

великим фізичним напруженням, з різким переміщенням і можливостями його струшування. Як правило, до занять спортом не допускаються особи, які мають короткозорість більше 3 діоптрій. В той же час як дослідження показують, що помірні навантаження показують, що помірні навантаження, заняття масовими, але не травматичними видами спорту можуть сприяти покращенню зору або зупинити прогресування захворювання. Зазвичай рекомендують займатися плаванням, спортивними іграми (великим і настільним тенісом, бадмінтоном, боулінгом, гольфом і ін.), туризмом, спортивним орієнтуванням, лижним спортом на рівнині. Для покращення стану очей лікар визначає програму даного захворювання. Важливу роль в одужанні чи зупинці погіршенні зору відіграє лікувальна фізична культура [5, с. 6]. Вона покликана вирішувати наступні завдання: загальне зміцнення організму, активації функції дихальної і серцево-судинної систем, зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращення кровопостачання тканин ока, зміцнення м'язів очей. Не останню роль для студентів, що страждають міопією, відіграє коригуюча гімнастика і формування навички правильної постави. Зазвичай причиною виникнення і наступного прогресування міопії є різні захворювання хребта або його травми, в тому числі і пологіві [4, с. 115]. Якщо говорити про студентський вік, то із всього спектру захворювань хребта найчастіше зустрічаються різні його викривлення – сколіози, які в свою чергу призводять до різних м'язових і судинних «затискувань», що сприяє погіршенню кровообігу в органах зору. Тому для виправлення ситуації з очима необхідне проведення різних медико-профілактичних заходів для лікування викривлення хребта, в якій значне місце відводиться коригуючій гімнастиці для спини. Вона здатна зупинити прогресування процесу викривлення, стабілізувати хребет шляхом навколо нього сильного м'язового корсета, за рахунок зміцнення м'язів спини і плечового поясу.

В лікувальній фізичній культурі, що використовується для корекції міопії, виділяють профілактичну і лікувальну гімнастику [6, с. 77]. Профілактична гімнастика для очей полягає у виконанні фізичних вправ 3-4 рази в тиждень з метою тренування внутрішніх, циліарних, м'язів (переведення погляду з близького предмету на далекий, гімнастика для брів, письмо носом, моргання, стискування очей, фіксація погляду і т.п.). Безпосередньо лікувальна гімнастика підбирається лікарем і рекомендована для щоденного виконання. При слабкому ступені міопії рекомендований один і той же комплекс вправ, тривалість занять не менше трьох місяців. Підготовчий період складає 12-15 днів і полягає у виконанні загальнорозвиваючих вправ з поступовим збільшенням спеціальних рухів для м'язів розгиначів тулуба і голови. Спеціальні вправи полягають в освоєнні техніки правильного дихання і коригуючих рухів. Основний період триває 2,5-3 місяці і направлений на покращення кровопостачання тканин ока, покращення обмінних і трофічних процесів в оці і склері. У лікуванні міопії можливе використання методу У. Бейтса [1, с. 11], який розробив комплекс вправ, що тренують очні м'язи, масують кришталік, покращують

кровопостачання і живлення ока. Його методика передбачає заняття 2 рази в день, через місяць зробити паузу на 2-3 тижні, потім знову повернутися до занять за комплексом фізичних вправ. В якості лікувальної гімнастики деякі спеціалісти використовують методики відновлення зору, популярні в системі йоги, які полягають переважно в різних методиках фіксації погляду на різні предмети і горизонти, в поєднанні з загальним оздоровленням організму з допомогою фізичного тренування. Достатньо ефективний метод корекції зорової рефракції – метод акомодатії, оснований на щоденному виконанні спеціального комплексу вправ. Дана система побудована на ортоптичному тренуванні циліарних м'язів, яка полягає в підборі методів покращення зорової функції з допомогою вправ з усунення статистичного напруження очних м'язів, підтримуванні строгого зорового режиму, розгойдуванні циліарного м'язу, релаксації пояса кришталика, нарощуванні резервів акомодатії.

### **Висновки:**

1. Головними причинами, що впливають на розвиток міопії – є зростання напруження зорових аналізаторів під час навчання у вузі, малорухливий спосіб життя, недостатні заходи з профілактики міопії.

2. Оздоровче тренування спеціальної спрямованості значно уповільнюють патологічні процеси при міопії.

3. Будь-які системи фізичних лікувальних вправ для покращення зорової рефракції необхідно виконувати після консультації лікаря-офтальмолога і проведеного ним комплексного обстеження стану очей.

### **Список використаних джерел:**

1. Бейтс У. Современное зрение без очков. М. Kolofon, 2012. 128 с.
2. Бутов Р.С. Клініко-фізіологічне обґрунтування засобів фізичної реабілітації при порушеннях зору у дітей шкільного віку. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання та спорт і здоров'я людини. Національний університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський. 2011. Вип. 4. С.38-44.
3. Данків А. Корекція адаптаційних можливостей дітей з вадами зору хореографічними вправами. Вісник Прикарпатського університету Національний університет імені В. Стефаник. Івано-Франківськ, 2006. Вип. 3. С. 99-102.
4. Єпанешнікова Д. Особливості використання методів і засобів фізіотерапії у дітей 7-12 років при міопії. Наукове видання «Вища освіта – студентська наука – сучасне суспільство: Напрями розвитку». Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. Київ, 2019. С. 115.
5. Іванова Л.І. Методика фізичного виховання у спеціальних медичних групах: навчальний посібник. НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ: Козарі, 2009. 153 с.
6. Поліщук Л.М. Оптимізація працездатності фахівців на етапі професійної підготовки при міопії засобами фізичної реабілітації. Молодий вчений-2016. № 11.1 (38.1). С. 77-80.



**Annotation:** The article reveals the experience of studying the causes of myopia among students. The issue of using therapeutic physical culture as the main means of physical therapy in the prevention of myopia and its progression is discussed.

**Key words:** myopia, students, physical therapy, therapeutic physical culture.

УДК 373.3.016:[796.2/.3:39

**О. С. Снегов**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури заочної форми навчання

Науковий керівник: **М. Б. Гуска**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спорту та спортивних ігор

### **СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Анотація.** Становлення національної держави виявило постійне зацікавлення науковців і громадськості до нової проблеми – формування національної свідомості дітей та молоді, яка є фактором оновлення суспільства. Національне виховання в нашій школі спрямовується на „залучення учнів до глибинних пластів національної культури і духовності формування у дітей та молоді національних світоглядних позицій, ідей, поглядів і переконань на основі цінностей вітчизняної та світової культури”.

**Ключові слова:** фізичне виховання, українські народні ігри, учні молодших класів.

**Постановка проблеми.** Побудова і збереження Української демократичної держави вимагає формування в її громадян національної свідомості і самосвідомості. Освіта є джерелом, з якого дитина найбільш черпає допомогу для національного самовизначення. Якщо предметом уваги дитини стає національне, рідне, а вчитель спонукає дитину поставитись до нього прихильно, то це є шлях до формування національної свідомості.

Проте на сучасному етапі розвитку української освіти постала проблема усунення гострих суперечностей між досягненням багатовікового морального народу і незадовільним застосуванням його у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. Фактично „прогресивні народно-побутові традиції й національні звичаї духовно-морального, демократичного, господарсько-трудоного, культурно-естетичного характеру можуть бути приречені на забуття” [2, 3, 4].

В останні роки вітчизняними вченими в цьому напрямку проведений цілий ряд досліджень їх основу становлять положення, викладені у працях українських діячів минулих часів (І. Боберський, Г. Сковорода, Т. Франко, П. Чубинський) та сучасних дослідників (Е. С. Вільчковський, О. І. Курок, Г. В. Воробей, М. Данилевич, А. В. Цьось) та ін., які наголошували на тому, що народні рухливі ігри є універсальним засобом фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – українська народна рухлива гра.

**Предмет дослідження** – виховання національно-культурної свідомості у молодших школярів засобами українських народних рухливих ігор.

**Мета дослідження** – обґрунтувати ефективність впливу народних рухливих ігор на виховання національно-культурної свідомості дітей молодшого шкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан проблеми використання українських народних рухливих ігор в теорії і практиці початкової школи.

2. Показати педагогічні можливості національних рухливих ігор.

3. Визначити особливості впливу методики використання українських народних рухливих ігор на формування національно-культурної свідомості учнів початкових класів.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використано методи: теоретичних і практичних досліджень у сфері фізичного виховання і спорту; аналіз і узагальнення матеріалів науково-методичної літератури та нормативно-правових документів, що відображають сучасний стан проблеми застосування українських національних рухливих ігор у фізичному вихованні школярів; соціологічні методи, спрямовані на впровадження народних ігор у розвиток фізичних якостей молодших школярів; педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент з визначенням методики використання українських народних рухливих ігор у формуванні національно-культурної свідомості учнів початкових класів; медико-біологічні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає в: системному аналізі й узагальненні теоретичних, методологічних і методичних положень щодо професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури; розробці методичних рекомендацій з формування у молодших школярів уміння вчитися засобами українських народних ігор, які можуть бути використані вчителями початкової школи у навчально-виховному процесі.

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано відповідно до мети і завдань, поставлених в роботі. Для занять підбиралися ігри великої рухливості, в яких брали участь всі діти. Головну роль у грі брав на себе вчитель, а в подальшому він доручав роль ведучого найбільш активним та кмітливим дітям. Рухлива гра повторювалася 3-4 рази. Більшість ігор мали сюжетний характер, який визначав зміст рухів. В процесі гри вчитель слідкував за діями гравців, дотримання ними правил, робив зауваження тим, хто їх порушує, стимулював активність дітей.

Ми використовували рухливі ігри, різноманітні за змістом. Для занять підбиралися сюжетні ігри, естафети та ігри з елементами спорту, у яких передбачався розподіл гравців на команди. Також ми намагалися проводити переважно більшість ігор за народним календарем. Проведення таких ігор потребувало серйозної підготовки вчителя, його знань традицій і звичаїв свого

народу. Національні рухливі ігри застосовувалися у різних частинах і видах уроків фізичної культури. Під час підготовчої частини уроку застосовувалися ігри, які сприяють організації та підготовці дітей до виконання завдань уроку; в основній частині – ігри, спрямовані на закріплення і удосконалення складних рухових дій; у заключній частині – ігри малої інтенсивності, які сприяють зниженню фізіологічного навантаження учнів.

Отже, систематичне застосування українських народних рухливих ігор на уроках фізичної культури позитивно впливає на рухову підготовленість дітей молодшого шкільного віку. Проведення уроків за народним календарем із застосуванням національних рухливих ігор сприяло не лише розвитку і вдосконаленню рухових якостей, а й вихованню позитивних рис особистості, вивчення звичаїв і традицій свого народу, виховувало любов і повагу до рідного краю, до праці.

### **Висновки.**

Організація процесу фізичного виховання молодших школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх в систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління.

В результаті проведеного експериментального дослідження нами встановлено, що використання українських народних ігор на уроках фізичного виховання молодших школярів позитивно впливає на підвищення емоційного фону уроків, на розвиток організму молодших школярів, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей експериментальної групи. Отже, українські рухливі народні ігри є дієвим засобом формування національно-культурної свідомості учнів початкових класів.

### **Список використаних джерел:**

1. Білітюк С. Рухливі ігри та фізичні вправи у дітей віком 7-10 років. Наукові записки ТДПУ: Педагогіка. 2000. №7. С. 70-75.
2. Вільчковський Е.С. Вплив національних рухливих ігор на стан здоров'я, фізичний розвиток та рухову підготовленість дітей 5-6 років. III Міжнародна наук.-практ. конф.: Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Ч. 1. Київ-Вінниця, 1998. С. 18-21.
3. Гуска, М. Б., Зубаль М. В., Гуска М. В., Мазур В. Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400 с.
4. Левків В. Застосування засобів української народної фізичної культури на уроках фізичної культури дітей молодшого шкільного віку. Матер. конф.: Молода спортивна наука України. Львів, 1998. С. 188-192.

*Annotation. The formation of the nation-state has shown a constant interest of scientists and the public in a new problem - the formation of national consciousness of children and youth, which is a factor in the renewal of society. National education in our school is aimed at "involving students in the deep layers of national culture and spirituality of forming in children and youth national*

*worldviews, ideas, views and beliefs based on the values of national and world culture."*

**Keywords:** *physical education, Ukrainian folk games, junior high students.*

УДК 378.147.091.3:796.325

**Я.М. Тиж**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

## **ОЦІНКА РІВНЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У РАМКАХ ЗАГАЛЬНОГО КУРСУ ВОЛЕЙБОЛУ**

***Анотація.** Основне завдання професійної підготовки здобувачів з фізичного виховання – засвоїти методiku визначення та індивідуального дозування рівня фізичних навантажень під час занять фізичними вправами, набути досвіду використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних навичок.*

***Ключові слова:** волейбол, професія, фізичне виховання, підготовка, студенти.*

**Постановка проблеми.** Дидактичний потенціал сучасної вищої школи продовжує поповнюватися новими методами, технологіями, формами й принципами організації навчання, без яких підготовка фахівців нового типу неможлива. Технологію навчання дуже важливо вдосконалювати. Необхідно вивчити всі аспекти забезпечення високого рівня професійної підготовки студентів у рамках всіх прийнятих визначених форм (лекційних, лабораторних, методичних, семінарських). Це стосується й спеціалізованих вузів, де є факультети фізичної культури [2, с. 27-29].

Необхідно підкреслити, що основні складові підготовки фахівця з фізичної культури, взаємодіючи між собою, створюють оптимальні умови для становлення педагогічної майстерності, у процесі якої методична сторона займає значне місце. Без знання основ методики викладання будь-якої з дисциплін, представлених у навчальному плані закладів вищої освіти фізкультурного спрямування, практично неможлива повноцінна підготовка фахівця з фізичного виховання [3, с. 67-71].

Однією з основних дисциплін навчального плану в фізкультурних закладах вищої освіти є волейбол – гра досить популярна в останні роки у світі, в тому числі й у нашій країні. Саме у волейболі, на думку ряду авторів, необхідна оптимізація різних сторін професійної підготовки [1, с. 101-108].

**Мета роботи:** визначення шляхів удосконалення процесу професійної підготовки студентів фізкультурних закладів вищої освіти у рамках вивчення загального курсу волейболу.

**Об'єкт дослідження** – процес професійної підготовки студентів фізкультурних закладів вищої освіти у рамках загального курсу волейболу, на

основі застосування експериментальної програми, спрямованої переважно на методичну підготовку.

**Предмет дослідження** – методика формування професійних знань, умінь і навичок у студентів фізкультурних закладів вищої освіти у рамках загального курсу волейболу на основі застосування вищезазначеної програми.

**Завдання дослідження:**

1. Аналіз навчальної документації й узагальнення літературних даних, щодо вдосконалення процесу підготовки фахівців з фізичного виховання у закладах вищої освіти у рамках спортивних ігор загалом і курсу волейболу зокрема.

2. Оцінка рівня освоєння теоретичних і методичних знань, рухових умінь і навичок студентами закладів вищої освіти фізкультурної спрямованості при вивченні загального курсу волейболу.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження:**

- Аналіз й узагальнення літературних і документальних джерел.
- Анкетування.
- Педагогічний експеримент.
- Педагогічні спостереження.
- Методи тестування.
- Методи порівняльного аналізу.

Теоретичну основу роботи становлять:

- концепція професійної підготовки фахівців з фізичного виховання й спорту;
- основи організації й проведення навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти;
- функціональна структура професійної діяльності фахівця з фізичного виховання;
- основи формування професійних рухових умінь і навичок у процесі підготовки студентів інститутів фізичного виховання.

Одним з часткових завдань нашого дослідження було визначення рівня теоретичних знань, засвоєних студентами до кінця проходження загального курсу волейболу. Отримані результати в ході опитування за правилами змагань, свідчать про те, що студенти, які брали участь в експериментальній програмі недостатньо добре засвоїли цей матеріал. Більше половини (41,07%) відповідей оцінені на «незадовільно».

Результати опитування по другому розділу – техніка гри, показали, що з 672 випадків, студенти відповіли правильно в 236 випадках, що становить 9,14% від загального числа відповідей. Задовільних відповідей було 34,82%, незадовільних – 26,04%. Як було відзначено вище, основна увага нашого дослідження спрямована на засвоєння методики викладання кожного технічного прийому волейболу. Виходячи з цього, студенти повинні описати методику навчання основних технічних прийомів.

Результати, що визначають рівень засвоєння методичних знань свідчать про те, що 35,7% студентів правильно описали технічні прийоми й охарактеризували методику навчання; 22,6% відповіли задовільно; не правильні відповіді склали 41,7%. Таким чином, приблизно половина студентів не освоїла методику навчання загального курсу волейболу й у майбутній педагогічній діяльності не зможе в достатній мірі навчити учнів основним прийомам волейболу.

Результати констатувального експерименту, свідчить про те, що одне з головних завдань в області вищого фізкультурного утворення складається в перегляді кількості годин у програмі загального курсу волейболу. Необхідно постійно використовувати різні педагогічні технології викладання, контролю знань, умінь і навичок протягом усього курсу навчання волейболу.

На практичних заняттях по навчанню методиці викладання технічних прийомів студент самостійно повинен визначити й застосувати необхідні засоби навчання для кожного прийому окремо. У зв'язку з цим одним з основних завдань контрольної роботи з першого розділу є письмове викладання знань за методикою навчання технічним елементам волейболу.

У ході оцінки письмового опитування визначено, що з представлених технічних прийомів правильну назву передачі змогли вказати 67,74% опитаних; приймання знизу – 63,44%; подачі – 73,11%; атакуючого удару – 33,33% і блокування – 41,94%.

Загальні знання наприкінці навчання на курсі волейболу були нижче середнього. Так, наприклад, біомеханічний аналіз блокування став для студентів набагато важчим завданням, ніж біомеханічний аналіз подач (20,43% і відповідно 43,01% правильних відповідей).

Основні помилки по кожному технічному елементу змогли визначити й описати в середньому 28% опитаних студентів. Лише 5 студентів з 93, що становить 5,38%, правильно визначили помилки при блокуванні. Низькі результати отримані й при характеристиці основних методів навчання для кожного з представлених технічних прийомів волейболу. Виходячи з отриманих результатів констатуючого експерименту, нами переглянуто зміст програми за загальним курсом волейболу, де акцент поставлений на методичну підготовку студентів.

**Висновки.** Аналіз результатів тестування зі всіх розділів навчальної програми показав, що середня оцінка студентів експериментальної групи склала 8,08 балів в порівнянні з 6,92 балами в контрольній групі. Таким чином, ефективність використання експериментальної програми, що вплинула на покращення рівня знань не тільки з зазначених розділів методичної підготовки, але й по іншим розділам програми була високою. Це, у свою чергу, сприяло кращому освоєнню всього навчального матеріалу загального курсу з волейболу.

#### **Список використаних джерел:**

1. Прозар М.В., Телебей С.М., Зубаль М.В. Теорія і методика викладання спортивних ігор: навчально-методичний посібник [для фа культ. фіз. вих. і сп.

вищих навч. закладів 3-4 рівнів акредитації]. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2014. 264с.

2. Прозар М.В., Козак Є.П. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол) Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня рута», 2015. 234 с.

3. Прозар М.В., Козак Є.П. Спортивно-педагогічне вдосконалення з волейболу. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 184 с.

**Abstract.** *The main task of professional training of students in physical education is to master the method of determining and individual dosing of the level of physical activity during physical exercises, to gain experience in using physical culture and sports activities to achieve life and professional skills.*

**Key words:** *volleyball, profession, physical education, training, students.*

УДК 796.012.6:618.2

**В. П. Сірман**, магістрантка 1 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ**

**Анотація.** *Всім відомо, що від стану здоров'я жінок залежить майбутнє здоров'я будь-якої нації. Керівництво багатьох держав намагається використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здорового способу життя своїх громадян, особливо жінок. І серед цих засобів багато країн виділяє заняття фізичною культурою та спортом.*

**Ключові слова:** *вагітність, жінка, здоров'я, фізичні вправи, дихання.*

**Постановка проблеми.** Відомо, що деякі хвороби дорослих закладаються ще в утробі матері. Тобто, від стану здоров'я жінок залежить майбутнє здоров'я будь-якої нації. Керівництво багатьох держав світу розуміє, що воно досі не створило оптимальні соціальні умови у своїх країнах, які б сприяли здоровому способу життя населення. Тому вони намагаються використовувати всі можливості та засоби для забезпечення здорового способу життя своїх громадян, особливо жінок. І серед цих засобів багато країн виділяє заняття фізичною культурою та оздоровчим спортом. Але у багатьох країнах, у тому числі й Україні, відсоток залучення жінок до систематичних занять фізкультурою і спортом відносно низький (від 1 до 10 %). Серед найбільш важливих причин цього можна назвати, перед усім, історичні та релігійні фактори, традиції, відносини країни і школи до місця та ролі ФК і спорту в здоровому способі життя, неправильного сприйняття жінками поняття „спорт”, відсутність бажання у жінок займатися фізкультурою і спортом [2, с.74-75] .

**Метою дослідження було** визначення організаційно-методичних особливостей використання засобів фізичного виховання вагітними жінками.

**Об'єкт дослідження** – процес застосування засобів фізичного виховання вагітними жінками.

**Предмет дослідження** – засоби фізичного виховання.

### **Завдання дослідження:**

1. Визначити основні напрямки та завдання оздоровчої гімнастики.
2. Проаналізувати, які фізіологічні зміни відбуваються в організмі жінки в період вагітності.
3. Означити методіку проведення занять фізичними вправами під час вагітності та розробити орієнтовний комплекс вправ для вагітних жінок.

**Методи дослідження.** Аналіз, синтез і систематика науково-методичної літератури.

**Результати дослідження.** У першому триместрі вагітності (1-16-й тижні) відбувається перебудова організму жінки: зростають інтенсивність обміну речовин та потреба організму у кисні. Недостатнє постачання організму киснем може негативно відбитися на розвиткові плода. У цей період може виникнути небезпека викидня, тому необхідно дозувати навантаження і дуже обережно виконувати вправи, що підвищують внутрішньочеревний тиск.

Деякі науковці вважають, що доцільним у першому триместрі виконувати вправи в повільному і середньому темпі, з дозуванням 4-6 раз. Вправи виконувати з повною амплітудою рухів. Обов'язковим є навчання вправам релаксації, які виконувати лежачи на лівому боці з подушкою між стегнами, оскільки в цьому положенні покращується розслаблення м'язів попереку, малого тазу [1, с.24-29].

Для засвоєння навичок повного дихання вчені радять чергувати грудне і черевне дихання. Оптимальна тривалість заняття 15-20 хв. Фізичні вправи можна виконувати декілька разів на день у поєднанні з прогулянками на свіжому повітрі [3, с.134-137].

У другому триместрі (17-31-й тижні) вагітності триває інтенсивний розвиток плода. В цей період в організмі жінки починає функціонувати нова залоза внутрішньої секреції – плацента. Поступово зростає частота скорочень серця, збільшується хвилинний об'єм крові, зростає споживання кисню, загальний об'єм крові досягає максимуму на 25-32-му тижні вагітності. Це час значного напруження серцево-судинної системи та найвищої продуктивності серця. Зростаюча потреба у кисні вимагає максимальної узгодженості функцій серцево-судинної й дихальної систем.

Необхідно приділяти особливу увагу тренуванню м'язів черевного преса, тазового дна, збільшити рухливість зчленувань малого тазу, розвинути гнучкість хребта й розпочати тренування довгих м'язів спини. Використовуються всі вихідні положення, крім положення лежачи на животі. Доцільно продовжувати заняття з вольового розслаблення м'язів черевного преса, тазового дна, сідничних та стегнових м'язів, дихальні вправи, роблячи переважний акцент на грудному диханні. У цей час треба вчити вагітну жінку розслабляти м'язи тазового дна при напруженні м'язів черевного преса.

Використовується вільна ходьба, ходьба розгонистим кроком. До основного розділу вводять головним чином спеціальні вправи для м'язів



черевного преса, косих м'язів живота, тазової діафрагми, вправи, що розвивають гнучкість хребта, рухомість кульшових суглобів.

У заключній частині заняття використовують вправи з меншим навантаженням: загальнозміцнюючі статичні дихальні, динамічні дихальні з неповною амплітудою рухів верхніх кінцівок, ходьба, вправи на розслаблення.

Медики пропонують в першій половині другого триместра ввести дихальні вправи із затримкою на вдиху. Засвоєння цієї вправи забезпечить продуктивну потугу діяльність під час пологів. Використовуються вправи – нахили і повороти тулуба, поперемінне згинання і розгинання нижніх кінцівок, а також вправи для напруження і розслаблення сідничних м'язів.

У другій половині цього триместра вправи будуть спрямовані на полегшення пологової діяльності. Найпоширеніше вихідне положення упор стоячи на колінах – відведення і приведення прямої і зігнутої ноги, згинання і розгинання її, прогинання і вигинання спини, півприсіди з опорою однієї ноги на гімнастичну стінку. В другому триместрі вагітності необхідно звертати увагу на рухи плода. Якщо рухи почастишали після заняття необхідно звернутися до лікаря. При появі втоми слід зменшити кількість повторів кожної вправи. Складні для виконання вправи слід виключити або замінити більш легкими.

У третьому триместрі науковці рекомендують наступний комплекс фізичних вправ для вагітних [1, с.77-82]:

1. В.П. лежачи на спині, ноги помірно зігнуті в колінах. Руки догори за голову – вдих, руки вниз уздовж тулуба – видих.
2. В.П. стоячи на колінах. Руки в боки – вдих, руки опустити вниз – видих.
3. В.П. лежачи на спині. Коліна зводяться руками, при цьому чиниться опір (вправа для м'язів тазового дна).
4. В.П. лежачи на спині. Коліна розвести в боки, при цьому руками чинити опір.
5. В.П. лежачи на спині, н.н. зігнуті в колінах. Виконати місток з підніманням тулуба вгору з упором на ступні й плечі – вдих, опускання тулуба – видих.
6. В.П. сидячи на підлозі. Розведення н.н. у боки – вдих, зведення – видих.
7. В.П. стоячи спиною до опори. Навперемінне піднімання н.н. зігнутих у колінах.
8. В.П. лежачи на спині. Підіймання на р.р. угору – вдих, повільне опускання – видих.
9. В.П. стоячи на колінах, р.р. на талію. Повороти тулуба в боки – вдих, повернутися у в.п. – видих.
10. В.П. стійка н.н. нарізно, р.р. за голову. Нахил – вдих, випрямитися – видих.
11. В.П. стійка н.н. нарізно, р.р. на талію. Нахил вправо – вдих, повернутися у в.п. – видих. Теж саме в ліву сторону.

12. В.П. стоячи біля опори лицем до неї. Поперемінне відведення пр. н. вправо – вдих, повернутися у в.п. – видих. Після кількох повторень змінити н. і виконувати вправо в ліву сторону.

13. В.П. стоячи біля опори спиною до неї. Підіймання зігнутої в колінному суглобі н. – вдих, приставити н. – видих.

14. В.П. стоячи біля опори правим боком до неї. Мах лівої – вдих, мах назад – видих. Теж саме виконати з іншої н. стоячи лівим боком до опори.

**Висновки.** Фізичні вправи проводяться паралельно з психопрофілактичною підготовкою вагітних до пологів і є обов'язковим елементом системи фізіопсихопрофілактичної підготовки, що проводиться лікарем-інструктором у жіночій консультації. Як зазначають науковці, американські спеціалісти ретельно вивчивши найбільш популярні види (серед жінок) рухової активності, рекомендують ті з них, які доцільно використовувати в період вагітності.

#### Список використаних джерел:

1. Акушерство: підручник/[За ред. В. І. Грищенко]. Харків: Основа, 2000. 243 с.
2. Григоренко В., Мозоль О. Вплив фізичної культури і спорту на здоров'я молоді. Проблеми активізації рекреаційно – оздоровчої діяльності населення : Матер. III між. регіон. наук.- практ. Конференції. Л., 2002. С. 74-75
3. Крапівіна К.О. Методика оздоровлення жінок репродуктивного віку засобами фізичної культури. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : Зб. наук. праць. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 134-137.

*Abstract. Everyone knows that the future health of any nation depends on the health of women. The leadership of many states is trying to use all opportunities and means to ensure a healthy lifestyle for its citizens, especially women. And among these tools, many countries distinguish physical education and sports.*

*Key words: pregnancy, woman, health, exercise, breathing.*

УДК 796.2:[159.922.7+612

**Д.В. Васишин**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М.В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент.

#### **ЗНАЧЕННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ФІЗИЧНОМУ І ПСИХІЧНОМУ РОЗВИТКУ ДИТИНИ**

*Анотація.* На сучасному етапі розвитку науки йде інтенсивний пошук ефективних методик для психокорекції засобами фізичного виховання. Так, за останні роки виявлена можливість попередження асоціальної поведінки учнів в умовах навчального процесу; в умовах діяльності трудових і спортивних таборів, у процесі занять різними видами спорту. Нами вивчався вплив спеціально підібраних фізичних вправ на корекцію особистих якостей важких підлітків.

*Ключові слова:* рухливі ігри, психіка, фізичний розвиток, вправи, діти.

Криза найважливіших соціальних інститутів (сім'ї, школи, системи охорони здоров'я) насамперед впливає на неповнолітніх. Наслідком соціальних змін є збільшення кількості дітей та підлітків, залишених наодинці зі своїми проблемами. На сьогодні ці проблеми є досить актуальними та маловивченими.

Одним із завдань реформування освіти в українській державі є "становлення морального і фізичного здоров'я дитини". Пріоритетним напрямком реформування освіти є: "забезпечення у кожному навчально-виховному закладі відповідних умов для навчання і виховання фізично та психічно здорової особи: запобігання пияцтву, наркоманії, токсикоманії, насильству, що негативно позначається як на здоров'ї людини, так і на суспільному здоров'ї" [2, с. 4-8].

Доцільність використання засобів і методів фізичного виховання в профілактичній роботі з дітьми групи соціального ризику обумовлена накопиченням великих теоретичних і експериментальних даних про потенціал фізичної культури в цьому процесі, як однієї з ефективних форм організації дозвілля молоді, відволікання їх від кримінального середовища. Найефективнішим шляхом попередження злочинності, зниження кількості існуючих або потенційних правопорушень, вважають залучення дітей і підлітків до соціально значимих видів діяльності у тому числі до занять фізичною культурою і спортом [2, с. 85-91].

Рідше дослідники зверталися до питання профілактики правопорушень серед неповнолітніх в умовах діяльності підліткових спортивно-оздоровчих клубів. Практично цілком відсутні дослідження, присвячені вивченню впливу різних засобів, форм і способів проведення дозвілля на корекцію психофізичного стану, становлення соціально-педагогічного статусу дезадаптованих дітей, різноманітними видами і засобами фізичного виховання та спорту. Відсутні наукові розробки виховання засобами спорту і фізичної культури для дітей в умовах притулку. Тому проведені нами дослідження є актуальними і своєчасними.

**Мета дослідження** - вдосконалити процес фізичного виховання дітей у притулку.

**Об'єктом** нашого дослідження був процес фізичного виховання в даному закладі.

**Предметом дослідження** стали показники фізичної підготованості, психічні, соматичні, фізіологічні показники підлітків, що перебувають у притулку.

В процесі дослідження вирішувались наступні **завдання**:

1. Зроблений аналіз літературних джерел з порушеної проблеми.
2. Досліджено показники фізичної підготовленості, окремі показники психічних процесів, соматичні і фізіологічні показники дітей, що перебувають у притулку.

Фізична культура і спорт набувають важливого значення в наш час. На сьогоднішній день – це один з найдоступніших засобів оздоровлення, зміцнення захисних сил організму, покращення психічного, емоційного станів.

Науково-технічний прогрес, механізація та автоматизація виробництва, розширення транспортного обслуговування, з однієї сторони знизили рухову активність людини, а з другої – суттєво підвищили нервово-психічне навантаження. Особливо це відображається на організмі, що росте: затримується фізичний, не стимулюється нервово-психічний розвиток, знижується м'язова та розумова працездатність, погіршуються захисні властивості до негативних факторів зовнішнього середовища. Тому, на сьогоднішній день, одним із головних завдань фізичної культури та спорту є компенсування дефіциту рухової активності, попередження наслідків гіподинамії.

Наукою доведено, що фізична активність є головним стимулятором практично усіх фізіологічних функцій організму, основою повноцінного розумового та фізичного розвитку людини. Рухова активність – необхідна основа гармонійного розвитку особистості дитини. Фізичні вправи сприяють розвитку центральної нервової системи і внутрішніх органів, збагачують дитину новими відчуттями, допомагають швидше пристосуватись до зовнішнього середовища [1, с. 35-38].

Під впливом систематичної фізичної активності підсилюються обмінні процеси, що призводить до пришвидшеного і гармонійного росту дітей. Помітно збільшується м'язова маса. Регулярні заняття фізичними вправами та рухливими іграми зміцнюють всі види м'язової тканини. Серцевий м'яз починає працювати економніше. Збільшується об'єм грудної клітки, зміцнюються дихальні м'язи, ребра стають більш рухомими, а це призводить до збільшення життєвої ємності легень, покращення складу крові. Завдяки покращеному споживанню кисню та корисних речовин збільшується кількість еритроцитів, що попереду є розвиток малокрів'я.

Фізичні вправи та ігри дуже сильно діють на травний апарат. З шлунка та кишківника всмоктується тільки та кількість поживних речовин, яка необхідна організму (для життєдіяльності клітин, для росту) [3, с.102-108].

Завдяки фізичним вправам розвиваються м'язи живота. Ці м'язи мають велике значення для здоров'я. Вони приймають участь у процесі дихання, сприяючи більш глибокому вдишу і видошу. Крім того, напруження м'язів живота сприяє випорожненню кишківника [4, с.18].

Хребет у дитячому віці має велику гнучкість і суттєву нестійкість вигинів – грудного та поперекового. Формування грудного відділу хребта завершується повністю до 6-го року життя, поперекового – до 12-го. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребетні диски і слаборозвинуті м'язи спини сприяють деформації хребта [3, с.102-108]. Тому створення “м'язового корсету”, повноцінного пропріорецептивного імпульсатора, який правильно інформує центральну нервову систему (ЦНС) про взаємозв'язок

окремих частин тіла в просторі, – важлива задача занять з фізичного виховання.

Дитячий організм має сформований фізіологічний механізм адаптаційних можливостей до умов зовнішнього середовища та фізичних тренувань [2, с. 8].

Можливості анаеробного обміну, який забезпечують роботу на швидкісну витривалість у дітей, в порівнянні з дорослими, обмежена. У дітей при виконанні роботи спостерігається більше виділення молочної кислоти, нижчий кисневий борг [4, с. 56].

В наслідок слабкого розвитку серцевого м'язу, малого об'єму серця і більшого просвіту судин, у дітей молодшого шкільного віку артеріальний тиск (АТ) підвищується суттєво менше, ніж у підлітків та у дорослих [1, с. 28-36].

Фізичні вправи та ігри добре діють на нервову систему. Нервові клітини отримують більше поживних речовин, кисню, краще розвиваються і працюють. Кожний рух викликається командою в нервовій системі, яка передає імпульси м'язам, які працюють, через рухові центри [1, с. 28-36]. Для того, щоб була координація між м'язами та нервовою системою, потрібне систематичне тренування. Найбільш досконало це розвивається фізичними вправами та іграм. Висока координація між цими системами дозволяє дитині швидше засвоювати нові знання, нові фізичні вправи та виконувати їх спритніше і економніше.

Шляхом фізичних вправ та ігор добре розвивати швидкість реакції. Заняття фізичними вправами і іграми виробляють відчуття ритму, тобто уміння робити рухи з однаковим часовим проміжком. Відчуття ритму надзвичайно важливе при виконанні вправ. Неритмічні рухи змушують організм постійно змінювати власний біоритм, що призводить до втоми [2, с. 200-204].

Підвищення рівня фізичного розвитку, укріплення здоров'я і ріст фізичної працездатності сприяють покращенню розумової працездатності та розвитку психічних процесів.

В дошкільному і молодшому шкільному віці рухливі і спортивні ігри мають велике виховне значення. Діти грають в імітаційні сюжетні ігри. В основу таких ігор покладений життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Сюжетні ігри мають за мету досягнення певної мети і точне виконання правил.

Найбільше виховне значення мають командні ігри. Щоб отримати перемогу, учасники команд повинні діяти, як одне ціле, кожний гравець повинен жертвувати своїми інтересами заради спільних інтересів, мати впевненість, допомагати товаришам в скрутних обставинах.

**Висновки.** Рухлива гра являє собою найбільш відповідний за навантаженням та впливом на організм вид фізичного навантаження. За допомогою гри здійснюється вплив на розвиток рухливих якостей, зокрема таких як швидкість, сила, гнучкість, координація та витривалість. Це дозволяє використовувати окремі ігри для розвитку певних якостей.

### Список використаних джерел:

1. Андросчук Н. Рухливі ігри у фізичному вихованні школярів. Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. 144с.
2. Гуска М.Б., Зубаль М.В., Гуска М.В., Мазур В.Й. Теорія і методика викладання рухливих ігор і забав: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2011. 400с.
3. Демчишин А.П., Артюх В.М., Фалес Й.Г. Рухливі і спортивні ігри в школі. К.: Освіта, 1992. С.102-110.
4. Єдинак Г.А., Зубаль М.В., Мисів В.М. Соматичний тип конституції та фізичні якості: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйніцький, 2011. 285 с.

***Abstract.** At the present stage of development of science there is an intensive search for effective methods for psychocorrection by means of physical education. Thus, in recent years, the possibility of preventing antisocial behavior of students in the educational process; in the conditions of activity of labor and sports camps, in the course of employment by various kinds of sports. We studied influence of specially picked up physical exercises on correction of personal qualities of heavy teenagers.*

***Key words:** moving games, psyche, physical development, exercises, children.*

УДК:613.7

**А. О. Сопурко**, студент 2 курсу природничо-економічного факультету  
Науковий керівник : **О. А. Ключ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

### **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ**

***Анотація.** Фізичне виховання студентів є складовою частиною вищої освіти, спрямованою на удосконалення фізичної та психічної підготовки молоді до активного повноцінного життя та професійної діяльності. Розвиток суспільства, науково-технічний прогрес вносять зміни до способу життя сучасної людини: зменшується обсяг фізичного навантаження, при цьому підвищується роль розумової праці. Відповідно зменшується рівень рухової активності молодого покоління, що спричиняє негативні зміни в стані їх здоров'я. Ця тенденція передбачає включення до змісту програм з фізичного виховання у ВНЗ нових засобів фізичної культури, що мають оздоровчу спрямованість та здатні забезпечити максимально можливий рівень як фізичної, так і розумової працездатності.*

***Ключові слова:** Фізичне виховання, студенти, спортивне орієнтування, фізичний розвиток, здоров'я.*

**Постановка проблеми аналіз останніх публікацій.** У практиці фізичного виховання і спорту оптимальним засобом оздоровчого тренування, а також ефективної фізичної та інтелектуальної підготовки є спортивне орієнтування. Спортивне орієнтування поєднує у собі біг по пересічній

місцевості зі спеціалізованою розумовою діяльністю, що включає в себе комплекс операцій та процесів для вирішення задач цілеспрямованого пересування по незнайомій місцевості з використанням спортивної карти і компасу.

За характером фізичного навантаження спортивне орієнтування подібне до легкої атлетики, лижних гонок, але за кількістю технічних прийомів, тактичних ситуацій, психологічними діями близьке до спортивних ігор.

Результати наукових досліджень свідчать, що заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи, зміцненню м'язів нижніх кінцівок, швидкості в діях і мисленні, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості [1,2,4].

На відміну від кросового бігу, орієнтування характеризується відсутністю монотонності, що з психологічної точки зору являється важливим фактором, що підвищує працездатність студентів. Постійна зміна обстановки і можливість перемінного бігу приваблюють студентів до занять зі спортивного орієнтування.

**Мета** – науково обґрунтувати використання засобів спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання студентів.

**Методи дослідження:** загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

**Виклад основного матеріалу.** Спортивне орієнтування - вид спорту, у якому учасники змагань самостійно, застосовуючи тільки карту місцевості та компас долають дистанцію з контрольними пунктами, розташованими на ній, з застосуванням великого набору техніко-тактичних прийомів під час бігу на місцевості. Саме тому, в спортивному орієнтуванні результат залежить в рівних мірах від фізичних та розумових здібностей і знань орієнтувальника.

Головною особливістю занять спортивним орієнтуванням в процесі фізичного виховання є відмінність у змісті фізичної підготовки студентів. На відміну від спортивного тренування, головною метою якого є досягнення максимального спортивного результату у змаганнях, заняття спортивним орієнтуванням спрямовані на зміцнення здоров'я студентів, забезпечення всебічної фізичної підготовленості, розвиток спеціальних фізичних якостей, що характерні для цього виду діяльності, оволодіння технікою і тактикою орієнтування[2].

Техніка орієнтування передбачає багаторазову зміну темпу бігу, його швидкості, часті, але короткочасні зупинки. Нерівномірність, аритмічність бігу залежить від складності місцевості, фізичної та техніко-тактичної підготовленості і мотивації студента. Частий перехід від підйому до спуску, від чистого лісу до тяжкопрохідного, зміна ґрунту (пісок, відкриті галявини, дорога) – все це пред'являє високі вимоги до фізичних та функціональних можливостей орієнтувальників. Нестандартні умови в біговому орієнтуванні потребують пристосування м'язів, вестибулярного апарату до таких змін.

Перебуваючи в конкретних умовах орієнтувальник повинен вміти обирати найбільш раціональну техніку бігу, щоб подолати ту чи іншу тяжку ділянку дистанції з найменшою втратою сил і часу.

Крім того, переміщуючись по місцевості необхідно застрибувати чи перестрибувати такі перешкоди, як повалені дерева, канави, ями, штучні об'єкти, що потребує відповідної швидкісно-силової підготовленості м'язів ніг. При проходженні тяжкопрохідної місцевості до роботи залучаються руки, які допомагають розсувати гілки кущів, та корпус тіла, який нахиляється в різні сторони для найшвидшого проходження цієї ділянки.

Додаткова складність спортивного орієнтування полягає в тому, що студентів при переміщенні бігом чи на лижах необхідно виконувати ряд розумових операцій: отримувати інформацію в результаті читання карти, слідкування за місцевістю та діями інших орієнтувальників, аналізувати ситуацію та робити висновки щодо напрямку руху, подальших дій.

Фізична підготовка орієнтувальника включає в себе фізичні вправи для розвитку витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей[4]

В спортивному орієнтуванні розрізняють загальну і спеціальну фізичні підготовки. Загальна фізична підготовка включає в себе вправи загальнорозвиваючого характеру і різних видів спорту з метою досягнення загального фізичного розвитку. Під впливом загальнорозвиваючих вправ покращується діяльність серцево-судинної, дихальної систем, нервової та інших систем, підвищується сила окремих груп м'язів, зміцнюються зв'язки, підвищується їх еластичність і збільшується рухливість суглобів, вдосконалюється загальна координація рухів і розвиваються життєвонеобхідні рухові навички. Фізичні вправи з інших видів спорту застосовуються з метою розвитку окремих фізичних якостей, характерних для певної спеціалізації. Засобами загальної фізичної підготовки служать різноманітні фізичні вправи: загальнорозвиваючі вправи з предметами та без них, спортивні та рухливі ігри, естафети, кросовий біг, лижні гонки та ін[3].

Спеціальна фізична підготовка направлена на розвиток спеціальних рухових дій та фізичних якостей, що необхідні орієнтувальнику: загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкісних та координаційних здібностей. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є біг, пересування на лижах з орієнтуванням; легкоатлетичні кроси; бігові та спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вибіркового розвитку функціональних систем і груп м'язів, що беруть участь у прояві вищезазначених якостей.

Якщо для розвитку загальної витривалості і швидкісних здібностей орієнтувальнику достатньо використовувати різні види орієнтувального, кросового бігу або бігу на лижах, то для розвитку інших якостей необхідні вправи спеціального спрямування [4].

Силовa підготовка орієнтувальника ведеться головним чином в динамічному режимі, тобто застосовуються вправи з великою амплітудою і швидкістю руху. Особливої уваги потребують литковий м'яз і м'язи-згиначі



стегна. Найкращими засобами їх силової підготовки є різні види стрибкових вправ та вправи з обтяженням. Для зимового орієнтування необхідні вправи для зміцнення м'язів рук, спини, черевного пресу (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кидки набивного м'яча з різних вихідних положень, імітаційні вправи з гумовим амортизатором, вихід у положення сидячи, вправи на тренажерах та ін.).

Змінний характер ґрунту та рельєфу під час бігу з орієнтуванням потребує не тільки сильних, але й еластичних м'язів. Вправи для розвитку гнучкості не тільки підвищують міцність та еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль, але й зменшують напруженість м'язів, покращують рівень розвитку інших рухових якостей та значною мірою запобігають виникненню травм опорно-рухового апарату. До них можна віднести вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожиль та суглобових зв'язок із збільшеною амплітудою рухів; повільні, пружні та махові рухи з зовнішньою допомогою, з залученням ваги і без неї; утримання статичних положень із найбільш можливим ступенем розтягування без знарядь та з їх використанням.

Під час бігу на дистанції виконання рухових дій відбувається в постійно мінливих умовах, з подоланням непередбачених ситуацій, що потребує спритності, рівноваги, орієнтування у просторі та інших видів координаційних здібностей. Високий рівень їх розвитку дозволяє успішно вирішувати складні координаційні завдання в умовах вибору при дефіциті часу, керувати просторово-часовими та силовими характеристиками рухів, прогнозувати і екстраполювати рухові дії. Крім бігу по пересічній місцевості з подоланням природних перешкод, додатково застосовують естафети з використанням складних рухових завдань, смуга перешкод, біг «змійкою» між розставленими стійками, різновиди бігу (біг перехресним кроком, біг зі зміною напрямку та швидкості, сполучення різноманітних поворотів та стрибків та ін.), спортивні ігри за спрощеними правилами, вправи на рівновагу, міні-орієнтування.

Заняття зі спортивного орієнтування проводяться на свіжому повітрі переважно в лісних або паркових зонах, сприяють загартовуванню організму, підвищують опірність організму до різних простудних та інфекційних захворювань, вдосконалюють адаптаційні можливості організму.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел вказує на те, що засоби спортивного орієнтування мають не тільки оздоровчий ефект, але й направлені на розвиток як фізичних так і розумових здібностей студентів. Ця діяльність потребує додаткових фізичних вимог, технічних вмінь і навичок в порівнянні з оздоровчим бігом та бігом на лижах. Крім того, у студентів виховуються такі якості, як спостережливість, сміливість, наполегливість, вміння орієнтуватися в складних ситуації, що необхідні їм в подальшій професійній діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Брухно Е. Л., Сметанін, С. В. Використання засобів спортивного орієнтування у фізичній підготовці студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Вісник Чернігівського національного педагогічного

університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2015, 129 (3). С. 32-35.

2. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 280 с.

3. Король С. А. Засоби спортивного орієнтування у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Спортивний вісник. Придніпров'я. 2013 № (2). С. 241-244.

<http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/75080>

4. Король С. А. Вплив засобів спортивного орієнтування на фізичну підготовленість студентів технічних спеціальностей. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2015. 3(58). С. 60-64.

***Abstract.** Physical education of students is an integral part of higher education aimed at improving the physical and mental preparation of young people for an active full life and professional activity. The development of society, scientific and technological progress make changes in the way of life of modern man: the amount of physical activity decreases, while the role of mental work increases. Accordingly, the level of physical activity of the younger generation decreases, which causes negative changes in their health. This trend implies the inclusion in the content of physical education programs in universities of new means of physical culture, which have a health-oriented focus and are able to provide the highest possible level of both physical and mental performance.*

***Keywords:** Physical education, students, orienteering, physical development, health.*

УДК 796.035+615.82

**Ю.Ю. Бортник**, студентка 2 курсу факультет спеціальної освіти, психології і соціальної роботи.

Науковий керівник: **О. А. Ключ**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ДЦП**

***Анотація.** Одним із найважливіших методів відновлення при ДЦП є фізична реабілітація. Вона починається ще в перші роки життя дитини, відразу після встановлення діагнозу та продовжується все її життя. При розробці програми реабілітації слід чітко дотримуватись основних етапів, та принципів реабілітації, добираючи саме ті форми й засоби реабілітації, які в сукупності можуть дати позитивний ефект. Доцільно використовувати нетрадиційні та сучасні методики фізичної реабілітації.*

***Ключові слова:** дитячий церебральний параліч, фізична реабілітація, етапи та принципи реабілітації, форми й засоби реабілітації.*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Як засвідчує аналіз літературних джерел [1, 8], дитячий церебральний параліч за останні роки став одним із найбільш розповсюджених захворювань нервової системи в дітей у

всіх країнах світу.

Дитячий церебральний параліч – гетерогенна група синдромів, які є наслідком пошкодження мозку у внутрішньоутробному, інтранатальному й ранньому постнатальному періоді [1,3].

Варто зауважити, що в дітей, хворих на церебральний параліч, затримано та порушено формування всіх рухових функцій: навички сидіння, стояння, ходьби, маніпулятивної діяльності.

Одним із найважливіших методів відновлення при ДЦП є фізична реабілітація. Вона починається ще в перші роки життя дитини, відразу після встановлення діагнозу, та продовжується все її життя [1,2]. При цьому застосовувані засоби спрямовані на те, щоб не допустити ослаблення та атрофії м'язів унаслідок недостатнього їх використання, уникнути контрактур, сприяти моторному розвитку дитини [1, 7].

Фізична реабілітація – це складова частина медичної та соціально-трудова реабілітації, яка використовує засоби й методи фізичної культури, масаж і фізичні чинники.

Саме тому при розробці програм фізичної реабілітації потрібно врахувати всі фактори й індивідуальні особливості дитини психофізичними порушеннями.

**Мета статті** – теоретично обґрунтувати основні аспекти фізичної реабілітації дітей із дитячим церебральним паралічем.

**Методи дослідження** : загальнонауковий (аналіз, синтез, узагальнення, порівняння наукової літератури).

**Виклад основного матеріалу.** Фізичну реабілітацію слід розглядати як лікувально-педагогічний і виховний процес. Основним засобом фізичної реабілітації є фізичні вправи та елементи спорту [1, 6].

Головне завдання фізичної реабілітації цього контингенту хворих це відновлення втрачених рухових функцій дитини. Розвиток моторики в дітей із церебральним паралічем має здійснюватися за тими ж етапами, які існують у здорової дитини, і в тій же послідовності, а фізична реабілітація повинна бути постійним процесом.

На сучасному етапі вчені виділяють кілька основних напрямів у лікуванні та реабілітації дітей із захворюванням ЦП:

- відновлення здоров'я хворого за допомогою комплексного лікування;
- відновлення побутових навичок й елементів самообслуговування;
- соціальна реінтеграція, пов'язана з навчанням в загальноосвітніх чи спеціалізованих школах, матеріально-побутовим забезпеченням та наступним працевлаштуванням.

Варто зауважити, що при відновленні рухових функцій дітей, хворих на церебральний параліч, фахівці [1, 2] рекомендують дотримуватися таких принципів, як:

- якомога більш ранній початок лікування;
- регулярність;

- систематичність;
  - безперервність;
  - суворе індивідуалізація відповідно до стадії захворювання, його тяжкості, віку дитини, її психічного розвитку;
  - суворе дозування, поступове збільшення навантаження.
- Найбільший ефект під час лікування досягається при-комплексному застосуванні різних форм, засобів і методів:
- фізичні вправи (загальнорозвивальні й спеціальні);
  - динамічні й статичні дихальні вправи;
  - механо- та працетерапія;
  - фізичні вправи у воді, лікувальне плавання;
  - ортопедичні засоби й протезування (навчання ходьби, розвиток побутових і трудових навичок);
  - елементи спорту, лікувальна ходьба, теренкур, елементи йоги (дихальні вправи й асани);
  - різні видимасажу (класичний, точковий, сегментарно-рефлекторний, ручний і апаратний, душмасаж, вакуумний) [1, 3].

Фізичні вправи, безумовно, позитивно впливають на організм: розвивають м'язову силу, зміцнюють зв'язковий апарат, поліпшують рухливість у суглобах, удосконалюють координацію рухів, розвивають швидкість, силу, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, прискорюють периферичний кровообіг, нормалізують діяльність внутрішніх органів, удосконалюють регуляторні механізми, стимулюють нервові центри, поліпшують трофіку тканин [1,3].

Із цією метою використовуються:

- лікувальна фізкультура (ЛФК) – м'язово-суглобова гімнастика, лікувальна гімнастика, лікування положенням;
- механотерапія;
- масаж – загальний, частковий, точковий, сегментарний;
- фізіотерапія – електролікування, теплолікування, водолікування, аромотерапія.

Методи лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапії й рефлексотерапії застосовуються протягом усього процесу відновлення дитини з урахуванням тяжкості функціональних порушень і загальних протипоказань до цих методів лікування [6].

Лікувальна фізкультура дітей із ДЦП передбачає застосування таких фізичних вправ:

- 1) вправи для розтягнення м'язів, зняття напруження м'язів, розширення діапазону рухів;
- 2) вправи взаємного впливу для зміцнення м'язів-синергістів та м'язів-антагоністів;
- 3) вправи на витривалість для підтримки ефективності функціонального стану органів;
- 4) вправи на розслаблення для усунення спазмів м'язів та судом;

- 5) вправи для навчання навичок нормальної ходьби;
- 6) вправи на підйом по похилій площині для покращення рівноваги та сили;
- 7) вправи на опір для розвитку м'язової сили.

На особливу увагу заслуговують нетрадиційні й сучасні методики фізичної реабілітації дітей із ДЦП, зокрема дельфінотерапія.

Учені дійшли висновку, що звертання до використання дельфінів обумовлено їхніми унікальними природними особливостями: сполучення високого інтелекту й рідких фізичних даних, особливим ставленням людини до дельфіна. Усе це, разом узятє, продукує сильну позитивну установку (ефект «позитивного культурального шоку») [4].

Ще одним достатньо новим методом відновлення дитини з церебральним паралічем є іпотерапія (від грецького «hippos» – кінь). Це метод лікування, заснований на взаємодії дитини з конем, адаптованої до можливостей дитини в навчанні верхової їзди [5].

Кінезіотерапевти відзначають, що при верховій їзді м'язи спини тварини, здійснюючи тривимірні рухи, масажують м'язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, ікроножні м'язи, гомілкостоп, пахову область. [5].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Фізична реабілітація дітей, хворих на ДЦП, має здійснюватися згідно із врахуванням причини, форми, стадії та ступінь ДЦП, а також можливі ускладнення.

При реабілітації хворого на ДЦП необхідно чітко дотримуватись основних її етапів та принципів, добираючи саме ті форми й засоби реабілітації, які в сукупності можуть дати позитивний ефект. Доцільно використовувати нетрадиційні та сучасні методики фізичної реабілітації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бадалян Л. О., Журба Л. Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи . Киев : Здоровья, 1988. 328 с.
2. Богдановська Н.В. Особливості застосування засобів фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем. Вісник Запорізького національного університету. Запоріжжя, 2014. № 1 (12). С. 10 – 16.
3. Вернер Д. Что такое детский церебральный паралич?.2003. 68 с.
4. Лысенко В. И. Использование дельфинотерапии в реабилитации детей. Материалы VI конгресса педиатров России «Неотложные состояния у детей». Москва, 2000. С.177–178.
5. Климова В. К. Теоретические основы использования ипотерапии в процессе физической реабилитации / В. К. Климова, А. В. Посохов, Н. А. Лукьянов. Белгород : ИЦП «Политерра», 2008. 75 с.
6. Козьявкин В. И. Основы реабилитации двигательных нарушений по методу Козьявкина / В. И. Козьявкин, Н. Н. Сак, О. А. Качмар. Львів : НВФ «Українські технології», 2007. 192 с.
7. Машаду И. П. Коррекция двигательных нарушений у детей с церебральным параличом средствами адаптивной физической культуры / И. П. Машаду, А. А. Потапчук // Человек и его здоровье : IX Рос. нац. конгр.

СПб., 2004. С. 184.

**Annotation.** *One of the most important methods of recovery in cerebral palsy is physical rehabilitation. It begins in the first years of a child's life, immediately after being diagnosed, and continues throughout her life. The aim is to substantiate the basic aspects of physical rehabilitation of children with cerebral palsy. Physical rehabilitation of children with cerebral palsy should be carried out according to our proposed flow chart. It is necessary to take into account the causes, form, stage and degree of cerebral palsy, as well as possible complications. When designing a rehabilitation program, the basic steps and principles of rehabilitation should be clearly adhered to, choosing exactly the forms and means of rehabilitation that, in the aggregate, can have a positive effect. It is advisable to use non-traditional and modern methods of physical rehabilitation.*

**Key words:** *pediatric cerebral palsy, physical rehabilitation, stages and principles of rehabilitation, forms and means of rehabilitation.*

УДК 373.3.016:796

**А. О. Колотій**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **В. М. Гоншовський**, кандидат наук з фізичної культури і спорту, доцент.

### **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПОЧАТКОВИХ КЛАСАХ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Анотація:** *Метою даної роботи – теоретично обґрунтувати значення рухових ігор та їх призначення. Проаналізувати науково-методичну літературу, що дає можливість з'ясувати суть проблеми: “особливості організації та проведення рухливих ігор”.*

**Ключові слова:** *фізична культура, методика, рухливі ігри, молодший школяр.*

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток педагогічної науки в Україні характеризується пошуком та вдосконаленням шляхів формування особистості підростаючого громадянина. В Законі України “Про освіту”, державних національних програмах “Освіта” та Цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації ” визначено, що сьогодні особливої ваги набуває єдність виховних впливів на дитину протягом усього періоду розвитку, починаючи з раннього дитинства. З огляду на це, актуальним є питання належного фізичного виховання дітей, їх повноцінного розвитку та стабільного стану здоров’я.

Теорія і практика переконує, що молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя формування здорової, гармонійно розвиненої особистості. Для означеної вікової групи вчені рекомендують застосовувати рухливі ігри як універсальний засіб всебічного розвитку дітей.

Процес становлення освіти й виховання в Україні створюють умови збереження і розвитку національної культури, зокрема, впровадження і застосування рухливих ігор у системі фізичного виховання молодших

школярів. Будучи важливим засобом надбання і передачі соціального досвіду, сьогодні рухливі ігри повинні увійти у всі сфери виховної роботи, що сприятиме емоційному збагаченню особистості та викликатиме потребу до творчої діяльності водночас підвищуючи фізичну працездатність.

На необхідність використання різноманітних ігор у вихованні здавна звертали увагу видатні вчені, педагоги: Я.А. Коменський, А.С. Макаренко, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський.

Про окремі аспекти рухливих ігор у вихованні дітей говориться у працях Вільчковського Е.С., Воробей Г.В., Мудрика С.Б., Цьось А.В. та ін.

Наукові дослідження Вільчковського Е.С. засвідчують вплив рухливих ігор на підготовленість дітей до навчання у школі.

Цьось А.В. звертає увагу на необхідність застосування народних ігор у навчально-виховному процесі молодших школярів.

Аналіз публікацій свідчить про те, що є розроблена методика проведення уроків з використанням рухливих ігор у початковій школі, обґрунтовані та уточнені особливості методики їх проведення на уроках фізичної культури у відповідності до навчальних програм загальноосвітньої школи, а також з'ясовано вплив рухливих ігор на розвиток фізичних якостей дітей.

Таким чином, слід відмітити велике соціальне та педагогічне значення рухливих ігор, а також необхідність їх застосування у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку.

Проведений аналіз і узагальнення науково-методичної літератури дали можливість з'ясувати суть проблеми, а саме: особливості організації та проведення рухливих ігор для означеної вікової групи. Зокрема встановили, що значна увага приділялась улюбленим іграм дітей, що дозволило здійснити нестандартний підхід до методики навчання рухливих ігор дітей молодшого шкільного віку.

Були проаналізовані нормативно-правові документи стосовно фізичного виховання. Прийняті законодавчі документи відповідають конкретним соціально-економічним умовам сучасної України, ґрунтуються на їх особливостях. Складна економічна ситуація України зумовила прийняття кардинальних заходів щодо формування здорового способу життя, зміцнення і збереження здоров'я засобами фізичного виховання. Це, насамперед, Укази Президента України "Про державну підтримку фізичної культури і спорту в Україні" (1994), Закон України "Про фізичну культуру і спорт", Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації" (1998) та ін.

Вищезазначені та інші нормативні документи (подані у списку літератури) визначили напрями здорового способу життя та фізичного виховання різних вікових категорій, в тому числі і дітей молодшого шкільного віку.

Нами проаналізовані науково-методична література, досвід роботи вчителів фізичної культури та вчителів початкових класів визначити основні методи та прийоми в контексті нашого дослідження.

**Аналіз наукових джерел** щодо обраного аспекту дослідження дає підставу узагальнити: проблема багатоаспектна, різнопланова, оскільки досліджується науковцями різних галузей (фізіологи, психологи, педагоги, спортсмени, лікарі, вчителі-практики). Теорія і практика переконливо доводять, що молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні здорового способу життя, всебічного розвитку особистості. Використання всіх дійових чинників системи фізичного виховання, в тому числі і рухливих ігор, є важливою умовою реалізації основних завдань сьогодення. Основні напрямки цих завдань визначені у нормативно-правових документах щодо освіти, фізичної культури (Закони України “Про освіту” (1991), “Про фізичну культуру і спорт” (1996), Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації» (1998).

**Висновки.** Теоретичний аналіз і практика переконують, що рухливі ігри мають оздоровче, освітнє та виховне значення. Головними компонентами фізичного виховання є оздоровчий, при реалізації котрого оптимізуються форми і функції організму людини, та розвивальний, що сприяє підвищенню рівня фізичних (рухових) здібностей та якостей. Дотримання в цілому рухового режиму в умовах сімейно-суспільного виховання при правильному педагогічному керівництві є важливою запорукою ефективного фізичного розвитку організму дитини. Означені форми роботи з дітьми молодшого шкільного віку та засоби фізичного виховання сприяють реалізації соціально-педагогічних вимог та завдань гармонійного розвитку особистості.

На основі вивчення науково-методичної літератури, досвіду роботи вчителів початкових класів, нами були визначені основні педагогічні умови, що сприяють ефективності засвоєння рухливих ігор, а також поставлені вимоги щодо їх організації та проведення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Олійник І. О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. – 104 с.
2. Колтакова І. С. Рухливі ігри з м'ячем : метод. посіб. для вчителів почат. кл. / І. С. Колтакова. - Глухів : РВВ ГДПІ, 2001. - 28 с.
3. Рухливі ігри для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів : метод. рек. для майбут. учителів мол. кл. / Державний заклад "Луганський національний ун-т ім. Тараса Шевченка". Інститут фізичного виховання і спорту ; уклад. С. І. Шинкарьов [та ін.]. - Луганськ : ДЗ "ЛНУ ім. Т.Шевченка", 2009.. - 47 с.. - Бібліогр.: с. 46
4. Кругляк О. Я. Рухливі ігри та естафети в школі : посіб. для вчителя : методика проведення : міжпредметні зв'язки : 200 рухливих ігор та естафет / Олег Кругляк. - Т. : Підручники і посібники, 2011.. - 112 с. : рис., табл.. - Бібліогр.: с. 104-105.
5. Рухливі ігри у формуванні особистості школяра : [навч.-метод. посіб.] / Петров О. П. [та ін.]. - Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А., 2011.. - 216 с.. - Бібліогр.: с. 211-213.



**Annotation:** *The purpose of this work is to theoretically substantiate the importance of motor games and their purpose. Analyze the scientific and methodological literature, which makes it possible to clarify the essence of the problem: "features of the organization and conduct of mobile games."*

**Keywords:** *powerlifting, competitions, technique of execution*

УДК 373.3.016:796.2

**Н. Д. Пироженко-Чорномаз**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент.

### **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗНЗ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**

**Анотація:** *Координаційні здібності являють собою функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів руху в єдину смислову рухову дію. Координаційні здібності включають в себе: просторове орієнтування, точність відтворення руху по просторовим, силовим і тимчасовим параметрам, статичну і динамічну рівновагу. В даній роботі показано шляхи вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.*

**Ключові слова:** *фізична культура, школяр, координаційні здібності*

**Постановка проблеми.** Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування дитячої душі, розвиток фізичних сил і духовних здібностей.

У результаті життя і побуту мільйонів людей протягом віків в Україні сформувались народні ігри. У цих іграх відображаються звичаї нашого народу, їх побут та уявлення про світ. Вивченням національних рухливих ігор займався «батько української фізичної культури» Іван Боберський, який видав посібник «Рухливі ігри та забави».

Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, визначати мету, та об'єднуватися з товаришами для її досягнення, проявляти спритність, витривалість, координацію і силу. Уже саме загадування про гру викликає у дитини позитивні емоції, приємне хвилювання. Серед учених поширена думка, що гра – це структурна модель поведінки дитини. За допомогою гри вона пізнає довкілля і готується до активної взаємодії з ним.

Тому гра займає провідне місце для всебічного розвитку дитини.

Під координаційними здібностями слід розуміти, по-перше, здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, по-друге, здатність перетворювати вироблені форми дій або перемикатися від одних до інших, відповідно, вимогам мінливих умов.

У молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для розвитку всіх здібностей, а також придбання знань, умінь і навичок при

виконанні вправ на координацію. Цей віковий період називається «золотим віком», маючи на увазі темп розвитку координаційних здібностей.

Провідну роль у трактуванні координаційних здібностей відводять координаційним функціям центральної нервової системи.

Рівень координаційної здібності визначається такими характеристиками індивіда:

- Швидко реагувати на різні сигнали, зокрема, на об'єкт, що рухається;
- Точно і швидко виконувати рухові дії за мінімальний проміжок часу;
- Диференціювати просторові часові та силові параметри руху;
- Пристосовуватися до мінливих ситуацій, до незвичайної постановці завдання;
- Прогнозувати (передбачати) становище рухомого предмета в потрібний момент часу.

Тільки сформовані координаційні здібності – необхідна умова підготовки дітей до життя, праці, служби в армії. Вони сприяють ефективному виконанню робочих операцій при постійно зростаючих вимогах у процесі трудової діяльності, підвищують можливості людини в управлінні своїми рухами.

Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів дітей, впливають на розмір їх використання, так як точно дозоване в часі, просторі і за ступенем наповнення м'язове зусилля і оптимальне використання відповідних фаз розслаблення ведуть до раціонального витрачання сил. Отже, є актуальним довести що ефективним засобом розвитку координаційних здібностей у дітей молодших класів є саме рухливі ігри.

**Мета роботи:** Вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей у школярів молодших класів засобами рухливих ігор.

#### **Організація дослідження**

I етап (вересень-жовтень 2020 р.) – вивчення наукової та науково-методичної літератури, визначення мети, завдання роботи, предмету та об'єкту дослідження, вибір методів дослідження;

II етап (травень-червень 2021 р.) - проведення педагогічного тестування, педагогічного експерименту, анкетування у ЗНЗ;

III етап (вересень-жовтень 2021 р.) – обробка отриманих даних, формування висновків та практичних рекомендацій.

#### **Методи дослідження**

Для вирішення поставлених в роботі задач використані наступні методи:

- аналіз науково – методичної літератури
- анкетне опитування
- педагогічне тестування
- педагогічний експеримент

- методи математико – статистичної обробки отриманих даних

Аналіз науково - методичної літератури проводився з метою створення уявлення про основні характеристики координаційних здібностей, застосування рухливих ігор на уроках фізичної культури з урахуванням вікових особливостей школярів молодших класів.

Анкетування проводилось з метою збору інформації про рухову активність та відношення дітей до фізичної культури в школі та рухливих ігор школярів молодших класів.

Для анкетного опитування були залучені учні молодших класів з метою з'ясування (визначення) фізичної активності дітей. В анкетному опитуванні приймали участь 70 учнів 4 класів.

Педагогічне тестування проводилось з метою оцінки розвитку координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

На даний час розроблено безліч методів для розвитку координаційних здібностей, в які входять рухливі ігри, і дуже важливо знати як саме гра впливає на розвиток координаційних здібностей і яку саме рухливу гру потрібно застосовувати для розвитку певного виду координації.

Анкетування займає важливу роль в аналізі підходів у фізичному вихованні дітей. Завдяки цьому методу можна зібрати багато інформації про те як розвивається дитина, її відношення до фізичної культури як в школі так і за межами неї. Також можна дізнатися чи подобається дитині вчитель з фізичної культури та методика за якою він викладає. Провівши педагогічне тестування в учнів молодшого шкільного віку, ми дійшли висновку, що рівень фізичної підготовленості знаходиться на середньому та вище середнього рівнях і більше потрібно приділяти увагу розвитку координаційних здібностей саме одним із засобів фізичного виховання таким як рухливі ігри.

**Висновки.** Для підвищення рухливої активності дітей молодшого шкільного віку і покращенню координаційних здібностей необхідно більше використовувати рухливі ігри та естафети, які будуть спрямовані на розвиток всіх можливих здібностей дітей цього віку.

#### Список використаних джерел:

1. Григорян Е.А. Рухова координація школярів залежно від віку, статі і занять спортом: Автореф. дис. канд. пед. наук. - Київ, 2006. – 18 с.
2. Давидов С.Ю. Морфофункціональні показники і розвиток моторики у дітей 3-6 річного віку різних типів конституцій. // Теорія і практика фізичної культури. 2005 .- № 11 .- с.39-43.
3. Демчишин Л.П. Рухливі та спортивні ігри в школі / Демчишин Л.П.-К.: Освіта, 2005. – 98 с.
4. Лях В.І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність» // Теорія і практика фізичної культури. -2003. - № 8. - С. 44-46.
5. Олійник І.О., Єрусалимець К. Г. Рухливі ігри. Навчальний посібник. Кременець. КОГПІ, 2005. – 104 с.

*Annotation: Coordination abilities are the functional capabilities of certain organs and structures of the body, the interaction of which determines the*

*coordination of individual elements of movement into a single semantic motor action. Coordination skills include: spatial orientation, accuracy of motion reproduction in spatial, force and temporal parameters, static and dynamic equilibrium. This paper shows ways to improve the methodology of development of coordination skills in primary school students by means of moving games.*

**Keywords:** *physical culture, schoolboy, coordination abilities*

УДК 373.3.091.31.041:796

**Б. А. Черномаз**, магістрант II курсу факультету фізичної культури науковий керівник: **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент

### **ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ПОЗАКЛАСНОЇ І ПОЗАШКІЛЬНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Анотація:** *Метою даної роботи є дослідження особливостей організації самостійної фізичної діяльності молодших школярів у процесі позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання.*

*Проблема впровадження науково обґрунтованої системи самостійних занять фізичними вправами оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку дитини розглядається недостатньо. Це обумовлює актуальність її вивчення. Проблема дослідження полягає у необхідності створення системи організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи, яка забезпечить покращення здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку.*

**Ключові слова:** *Фізична культура, самостійні заняття, молодший школяр.*

**Постановка проблеми.** Самостійна робота належить до визнаних і ефективних методів навчання, тому різні її аспекти постійно привертають увагу дослідників. Зокрема, вивчалися питання про мету, завдання, функції самостійних робіт, розглядалася їх класифікація, дидактичні умови організації тощо.

У практичній роботі вчителі початкової школи нерідко вкладають різний зміст у поняття «самостійність». Оперуючи ним, педагоги мають на увазі або бажання школяра виконати завдання своїми силами, не звертаючись по допомогу; або вміння учня долати труднощі на шляху до кінцевої мети, не підміняючи її проміжною; або схильність дитини виявляти ініціативу, творчо ставитися до навколишнього; або прагнення вихованця діяти незалежно, окремо від інших; або його здатність давати критичну оцінку зробленому.

Найсприятливіші для збудження і розвитку пізнавального інтересу умови виникають тоді, коли вчитель не викладає матеріал у готовому вигляді, а організовує самостійну роботу школярів. „Без правильно організованої самостійної роботи не можна успішно розвивати пізнавальні можливості учнів, їхню спостережливість, пам'ять, творчу активність тощо”. Самостійна робота дає змогу здійснювати диференційований підхід у навчанні, глибоко

вивчати індивідуальні особливості кожного вихованця. Крім того, «самостійні роботи підвищують інтерес учнів до навчального предмета, розвивають їхню ініціативу й активність, сприяють зменшенню навантаження домашньою роботою». Використання різних видів самостійних робіт допомагає педагогу творчо підходити до побудови уроку.

Формування досвіду самостійної фізичної діяльності учнів в атмосфері загального захоплення цікавою справою не лише має розвивальне та оздоровче значення, а й об'єднує процеси навчання і виховання, стимулює пізнавальні потреби. Протягом початкового навчання «вчителі мають залучати молодших школярів до систематичного виконання фізичних вправ, участі в позакласних і позашкільних спортивних заходах, виконання самостійних завдань різної складності».

Виховання звички самостійно і притому систематично займатись фізкультурою органічно пов'язане з вихованням інших позитивних звичок, наприклад, дотримуватись складеного розпорядку дня, проявляти наполягливість, дисциплінованість, організованість, вимогливість до себе. Рухова активність школярів протягом дня доповнюється такими формами самостійних занять, як фізкультхвилинки, рухливі перерви, домашні завдання з фізичного виховання. Але ці форми роботи є недостатніми для забезпечення необхідного об'єму рухової активності учнів молодшого шкільного віку. Тому перед діячами в галузі фізичного виховання актуальною є проблема пошуку форм збільшення фізичної активності дітей молодшого шкільного віку. Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами.

У пошуках підходів до організації самостійних занять фізичними вправами дітей слід враховувати особливе значення й привабливість для них ігрової діяльності. Ігри дозволяють розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу у русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо.

Останнім часом відбулися позитивні зрушення в методиці самостійної роботи на заняттях з фізичного виховання, зокрема в розширенні видів самостійних вправ і завдань на користь тих, які не тільки тренують уміння й навички, а й розвивають пізнавальну активність. Значно урізноманітнилися способи постановки самостійних завдань. Дедалі частіше вчителі почали вдаватися і до диференціації самостійної роботи. Водночас обмеженість безпосереднього спілкування вчителя з учнями подекуди призводить до того, що самостійна робота молодших школярів стає некерованою, втрачає чітке спрямування.

Отже, самостійна робота в початкових класах є обов'язковим компонентом навчального процесу. Її роль, учбовий зміст, місце на уроці, тривалість проведення, способи керівництва визначаються метою навчально-виховної діяльності, її специфікою та рівнем підготовки школярів.

У структурному відношенні самостійна робота учнів містить три етапи – підготовчий, виконавчий та перевірний. Відповідно до цього у структуру

самостійної роботи входить аналіз завдання, пошук способів його розв'язання, планування роботи, виконання завдання, перевірка та оцінка результатів виконаної роботи. Певні види самостійних робіт можуть містити усі або деякі із цих етапів, а ефективність розвитку самостійності молодших школярів залежить від наявності у завданнях максимальної кількості структурних елементів самостійної роботи.

Систематичне використання самостійних робіт, включення учнів в активну фізичну діяльність є одним із основних напрямів активізації форм позакласної і позашкільної роботи. Тому самостійна робота є ефективним методом фізичного виховання у початковій школі, підвищуючи інтерес учнів до предмета та розвиваючи активність учнів. Використання форм самостійної фізичної діяльності сприяє формуванню самостійності як риси характеру молодших школярів.

Самостійні заняття учнів фізкультурою проводяться індивідуально (ранкова гімнастика) або колективно (ігри, змагання). Основні вимоги до самостійних занять фізичними вправами такі: проводити заняття кожного дня і в визначений час; дотримуватись гігієнічних вимог до одягу і взуття; враховувати поєднання виконання вправ з факторами загартовування; правильно використовувати рухи, поєднувати дихання з рухами; вірно дозувати фізичне навантаження; використовувати самоконтроль. Для виховання у школярів самостійності систематично займатись фізичною культурою і спортом необхідно здійснювати практичні привчання школярів до щоденного заняття спортом. Самостійність виробляється в результаті багаторазового повторення визначених дій і вчинків.

Організація самостійних занять учнів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, фізичну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості дітей, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість тощо.

До основних форм самостійних занять під час позаурочної і позакласної роботи з фізичного виховання відносять ранкову гігієнічну гімнастику; фізичні вправи протягом дня; оздоровчу ходьбу; гімнастику до уроків; фізкультурні хвилинки; фізкультурні паузи; спортивно-масові заходи (заняття в гуртках і спортивних секціях); спортивні змагання; фізкультурні свята; дні здоров'я і спорту; ранкова гімнастика; самостійні заняття фізичними вправами за місцем проживання.

**Висновки.** Реалізація завдань в педагогічному процесі є оволодіння знаннями методики самостійних занять фізичними вправами в руховому режимі дня; забезпечення тісного взаємозв'язку навчальної, позакласної і позаурочної роботи з фізичного виховання молодших школярів; дотримання основних принципів занять фізичними вправами, прояв учнями сумлінності, ініціативи у навчанні, наполегливості у досягненні мети, у подоланні

труднощів; усвідомлення дітьми реальної «перспективної лінії» свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

#### Список використаних джерел:

1. Бойченко С. Організація самостійної роботи учнів на уроках в мало-комплектній школі // Початкова школа. – 2004. – № 1. – С. 51-53.
2. Борисик В. Формування фізичних якостей учнів // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С. 9-11.
3. Буряк В. Самостійна робота як вид навчальної діяльності школяра // Рідна школа. – 2001. – № 9. – С. 49-51.
4. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою // Фізична культура в школі. – 2004. - №3. – С. 22-23.
5. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №1. – С. 17-19.
6. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №11. – С. 21-22.
7. Мірошник І. Проблема формування творчої самостійної діяльності учнів у педагогічній науці // Світло. – 2003. – № 1. – С. 10-13.
8. Нестеренко Л.П. Диференційований підхід до організації самостійної роботи молодших школярів // Освіта Донбасу. - 2001. - № 3. - С. 52-56.
9. Шестерова Л.Є. Шляхи вдосконалення змісту фізичної культури в загальноосвітній школі // Фізична культура в школі. – 2003. - №1. – С. 26-27.

**Annotation:** *The purpose of this work is to study the features of the organization of independent physical activity of primary school children in the process of extracurricular and extracurricular activities in physical education.*

*The problem of introduction of scientifically substantiated system of independent occupations by physical exercises of improving orientation taking into account individual features of development of the child is insufficiently considered. This determines the relevance of its study. The problem of the research is the need to create a system of organization of independent physical culture and health work, which will improve the health and physical condition of children of primary school age.*

**Keywords:** *Physical culture, independent classes, junior school student*

УДК 796.012.464:796.012.86]015-055.2

**Т. І. Шлопко**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури науковий керівник:**В. Б. Воронецький**, кандидат педагогічних наук, старший викладач

### ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ЖИМОМ ЛЕЖАЧИ

**Анотація.** *Мета даної роботи полягає в визначенні особливостей тренування жимом лежачи жінок-пауерліфтерок. Впливу техніки виконання,*

*швидкості підйому штанги в змагальній вправі жим лежачи на абсолютний результат.*

*Теоретично обґрунтували, що на результат в жимі лежачи певною мірою впливає і біомеханічні параметри жінок, які займаються жимом лежачи. Також спортсменкам слід звернути увагу на збільшення швидкостів жимі лежачі з урахуванням індивідуальних параметрів, технічних особливостей виконання жиму і з урахуванням біомеханічної стійкості, бо впливаючи на показник в швидкості жиму ми можемо позитивно вплинути на результат*

**Ключові слова:** пауерліфтинг, змагання, техніка.

**Постановка проблеми.** Пауерліфтинг – молодий вид спорту. Його історія налічує приблизно п'ятдесят років. В Україні цей вид спорту почав розвиватися досить недавно, але особливо бурхливо почав розвиватися з середини 90-х років минулого століття. Розвиток і становлення пауерліфтинга, як і багатьох інших молодих видів спорту, проходить в складних умовах взаємної конкуренції. Один з найсильніших людей світу ДейвПасанелла із цього приводу писав: «Я відчуваю, що пауерліфтинг не заслужив ще загального визнання. Особисто я вважаю, що пауерліфтинг це остання проба «справжньої» сили атлета. Немає інших випробувань, які так послідовно проявляли б силу людини». У цьому вислові відбита сама суть пауерліфтинга. Дійсно, вправи змагань в пауерліфтингу – присідання зі штангою, жим лежачи та тяга – відносяться до групи найбільш природних рухів людини. Ця особливість даного виду спорту відображує широкі перспективи для його подальшого розвитку і популяризації. Як показує аналіз спеціальної літератури, при підготовці спортсменів, що спеціалізуються в пауерліфтингу, в основному використовуються методичні підходи і прийоми, апробовані у важкій атлетиці. Це правильно, коли мова йде про методики розвитку сили. Якщо розглядати процес технічної підготовки «пауерліфтерів», то проблема полягає в тому, що в даний час у вітчизняній спеціальній літературі практично немає навчально-методичних розробок, де б детально аналізувалася техніка виконання вправ атлетами різної кваліфікації і різної статі. Тому вивчення особливостей техніки виконання вправ в силовому триборстві є важливим і актуальним завданням.

Неабиякої популярності в світі набрала окрема вправа пауерліфтингу – жим лежачи, про що свідчить виступ спортсменів на останніх чемпіонатах світу, Європи та Азії.

**Результати дослідження.** Жим лежачи може виступати як окрема вправа в пауерліфтингу, так і як складова вправ в програмі змагань з пауерліфтингу. У вихідному положенні спортсмен лежить на горизонтальній лаві і утримує штангу над грудьми на витягнутих руках. Штангу необхідно опустити на груди, а потім повернути у вихідне положення. Вправа вважається виконаною, штангу можна поставити на стійки. Ця вправа передбачає жим максимально можливої ваги один раз.



Розглядаючи жіночий жим лежачи, як окрему вправу можна спостерігати значний приріст силових показників, саме за рахунок техніки виконання вправи та враховуючи особливості жіночого жиму лежачи.

Перш за все слід зазначити, що при виконанні вправи важливу роль відіграє біомеханіка. Умовно жим лежачи ділиться на сім основних фаз починаючи від прийняття спортсменкою стартового положення, до команди судді «на стійки». Під час виконання вправи спортсменкою участь приймають наступні групи м'язів: біцепси, передні та середні дельтоподібні м'язи, великий та малий грудний м'яз, м'язи плеча. Але досить часто спортсменки користуються своєю гнучкістю, що дозволяє значно зменшити амплітуду вправи. Це означає, що для виконання вправи з найбільшою ефективністю спортсменки використовують усі дозволені технічні прийоми.

Таким чином, щоб підняти максимальну вагу у жимі лежачи, необхідно підключити якомога більше м'язів. Вправу необхідно виконувати рівномірно, без прискорень, а значить, в повному темпі.

Виходячи з цього можна сформулювати техніку виконання жиму лежачи. Для кращого виконання вправи, перш за все можна спробувати збільшити ширину хвату. Чим ширший хват штанги, тим менша амплітуда, а значить, тим більшу вагу штанги можна підняти. Однак за міжнародними правилами федерації пауерліфтингу відстань між кистями (їх внутрішньою частиною) не повинна перевищувати 81 см. Таким чином, саме така відстань є максимально дозволеною для ширини хвату.

Також для зменшення амплітуди руху існує ще один, менш очевидний спосіб. За рахунок гнучкості хребта спортсменка може спробувати при піднятті груди, таким чином амплітуда руху зменшиться. Так з часом збільшуючи гнучкість хребта, спортсмен може значно зменшити амплітуду руху і збільшити вагу, що піднімає. Що стосується цього прийому, то він ніяк не обмежений правилами, відповідно до яких до лави повинні бути притиснуті плечі, голова і сідниці. Єдина помилка, яка вас тут підстерігає, полягає в тому, що при жимі штанги в гору виникає стійке бажання підштовхнути штангу грудьми, відірвавши при цьому сідниці від лави.

**Висновки.** Тож враховуючи усе це можна зробити висновок, що жіноча техніка виконання вправи полягає у особливостях жіночого організму.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров / И. В. Бельский // Теория и практика физической культуры / Тренер. – 2000. – № 1. – С. 33 – 35.
2. Воронецкий В.Б. Пауэрліфтинг / В.Б. Воронецкий. – Кам'янець – Подільський: ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. – 212 с.
3. Давиденко І. М. Особливості зміни нейродинамічних показників під впливом занять пауерліфтингом / І. М. Давиденко, В. С. Лизогуб, А. І. Стеценко // Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень : [матер. всеукр. наук. конф. з фізіології людини]. – Черкаси, 1993. – С. 18.

4. Капко И. О. Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге / И. О. Капко, В. Г. Олешко // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : [7 Междунар. науч. конгр. : матер. конф.]. – М., 2003. – Т. 2. – С. 62 – 63.

5. Пауэрліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаметєва]. – К., 2011. – 80 с.

**Annotation:** *The objective of this work is to determine the features of bench press training for female powerlifters. Influence of performance technique, bar lifting speed in competitive bench press exercise on absolute result.*

*Theoretically substantiated that the result in bench press is to some extent influenced by biomechanical parameters of female who do bench press.*

*Athletes should also pay attention to increasing the speed of bench press, taking into account individual parameters, technical features of the press and taking into account biomechanical stability, because by influencing the speed of the press, we can positively affect the result.*

**Keywords:** *powerlifting, competitions, technique of execution*

УДК 373.3.016:796]:37.091.274/.275

**Р. А. Гафич**, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ТЕОРІЇ ТЕСТІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ТА СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Анотація.** У статті представлені результати теоретичного дослідження особливостей використання теорії тестів у фізичному вихованні та спортивній діяльності дітей молодшого шкільного віку. Розглянуто різновиди тестів, охарактеризовано доцільність їх використання у фізичному вихованні та спорті.

**Ключові слова:** фізичне виховання, школярі, комплекс тестів, норматив, фізична підготовленість.

#### **Постановка проблеми**

У сучасних соціально-економічних умовах необхідно більш повно використовувати можливості системи фізкультурної освіти школярів України з метою їх підготовки до самостійного життя. Розпочатий процес перегляду і переробки шкільних програм з предмету "Фізична культура" в структурі сучасної середньої освіти вимагає розробки інноваційних та методично виправданих концепцій, нових педагогічних технологій і оволодіння ними вчителями фізичної культури [1; 4].

За наявними даними, діти, які вступили у перший клас, відразу вдвічі зменшують свою рухову активність [2]. Необхідність контролю розвитку фізичних якостей зумовлена неодноразовістю розвитку в різні періоди життя, анатомо-фізіологічними особливостями дітей молодшого шкільного віку і рядом особливостей їхньої психіки.

*Мета та завдання дослідження* – охарактеризувати особливості використання теорії тестів у фізичному вихованні та спортивній діяльності дітей молодшого шкільного віку.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

**Обговорення результатів дослідження.** У шкільному віці відбувається досить бурхливий ріст тіла і збільшується його маса, змінюються пропорції. Інтенсивний розвиток скелета, формування м'язів, сухожилів і суглобового апарату вимагають спрямованого фізичного впливу [4]. У шкільному віці відносна маса м'язів збільшується, удосконалюються їх функціональні властивості, зростає сила. У ці періоди особливо необхідна регулярна рухова активність, яка сприяє не тільки більш м'якому протіканню перехідних процесів, а й правильному формуванню рухових якостей. Саме в ці періоди життя дитини закладається база здоров'я організму [2; 5].

З 30-х років ХХ століття програмною і нормативною основою радянської системи фізичного виховання був комплекс «Готовий до праці і оборони» (ГПО). При виборі тестів комплексу ГПО використовувалися два підходи: змістовний і математико-емпіричний. Основною вимогою при цьому були обрані тести, що відображають фізичну підготовленість школяра з точки зору його готовності до праці і захисту Батьківщини, а для молодших школярів – до занять спортом. Тести комплексу вибирали таким чином, щоб вони характеризували рівень розвитку основних фізичних якостей і оволодіння деякими життєво важливими прикладними навичками; результати тестування повинні були бути легко вимірюваними; на результати тестування не повинні були позначатися особливості статури, зокрема тотальні розміри тіла людей, що здають норми комплексу; тести повинні були бути простими, не вимагати використання спеціального дорогого устаткування, бути придатними для масового обстеження в польових умовах [1; 3].

Основною вимогою до комплексу ГПО була мета використання тесту, яка в значній мірі визначала вибір критеріїв для оцінки готовності молодших школярів до навчання і занять спортом. У комплексі використовувалися порівняльні і належні нормативи. Належні були представлені, зокрема, для оцінки результатів з плавання [1].

За часів свого створення комплекс ГПО успішно вирішував завдання фізичного виховання, проте, в нових соціально-економічних умовах він став гальмувати оновлення, як програмних засобів, так і системи нормативних оцінок [3].

Комплекс тестів системи ГПО для оцінки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку не відповідає віковим особливостям росту і розвитку дитячого організму, односторонньо оцінює фізичну підготовленість, є травмоопасним, не враховує морфофункціональні особливості організму, що росте, потребує прояву максимальних зусиль від організму дитини, на що вказують ряд авторів [1; 3; 5].

Система Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості населення України визначає зміст і спрямованість всієї системи фізичного виховання в Україні. Шкільні програми з фізичної культури [2] використовують такі види рухової активності, які не представляють інтересу для дітей у віці 7-10 років. Основна увага приділяється вдосконаленню рухових навичок і технічній підготовці на шкоду розвитку функціональних можливостей організму, перш за все, серцево-судинної і дихальної систем, профілактиці захворювань і травм.

Законом України (Стаття 26) "Про фізичну культуру и спорт" визначено обов'язковий мінімум змісту основних освітніх програм і максимальний обсяг навчального навантаження учнів; встановлені вимоги до рівня підготовленості випускників; передбачено проведення регулярного тестування фізичної підготовленості дітей шкільного віку [1].

В останнє десятиліття значна увага приділяється розробці і використанню оптимальних методів оцінки фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку, застосування різних механізмів для вивчення готовності дітей до здійснення фізкультурно-спортивної діяльності [3].

Тестування фізичної підготовленості школярів молодших класів досить широко поширене в практиці роботи фахівців з фізичного виховання для вирішення цілого комплексу завдань: оцінки індивідуального рівня фізичної підготовленості та її динаміки кожного учня; проведення масових обстежень для відбору учнів до спортивних секцій; виявлення відповідності фізичної підготовленості учнів певним вимогам; для оцінки ефективності діючих програм фізичного виховання і роботи вчителів фізичної культури [4].

У спеціальній літературі представлені різноманітні способи тестування. За цільової спрямованістю розрізняються: тести для функціонального дослідження серцево-судинної системи, для визначення рівня розвитку рухових якостей, для дослідження фізичної працездатності, психічних і вольових якостей, для визначення рівня освоєння технічних і тактичних навичок; антропометричні дослідження [1].

Для оцінки фактичного рівня фізичної підготовленості як одного з найважливіших компонентів фізичного здоров'я учнів зазвичай використовуються показники, що характеризують розвиток фізичних якостей. Відомо, що основні фізичні якості (швидкість, сила, витривалість, гнучкість, координаційні здібності) можуть оцінюватися певним набором контрольних вправ, що відповідають основним вимогам стандартизації вимірювань [4].

Тест для оцінки рівня фізичної підготовленості відповідно до вимог теорії тестів, повинен бути простим як по виконанню окремих завдань, так і за підрахунками результатів. При тестуванні враховується специфіка віку і статі. У побудові комплексу тестів, які оцінюють фізичні здібності, використовуються значення показників сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності, що свідчать про рівень фізичної підготовленості в цілому [3].

Проблема оцінки розвитку фізичних здібностей пов'язана з розробкою науково обґрунтованих систем вимірювання, що об'єктивно відображають функціональні можливості людини в конкретний період часу. Такі системи базуються на використанні різних тестів.

За допомогою тестів вимірюють здібності, психофізіологічні якості або стан людини. «Тест – інструмент, що складається з кваліметрично вивіреної системи тестових завдань, стандартизованої процедури проведення і заздалегідь спроектованої технології обробки та аналізу результатів, призначений для вимірювання якостей або властивостей особистості» [3]. Результатами рухових тестів можуть бути або рухові досягнення (час проходження дистанції; кількість повторень контрольної вправи; амплітуда руху), або фізіологічні показники (наприклад, ЧСС в тесті Руф'є) [5].

Залежно від цього, а також від завдань, які стоять перед дослідженням, розрізняють три групи рухових тестів: контрольні вправи, в яких потрібно показати максимальний результат – оцінюється рухове досягнення (відстань при стрибку в довжину з місця, час при човниковому бігу 4x9 м); стандартні функціональні проби, в яких завдання дозується за величиною фізіологічних зрушень або за величиною виконаної роботи – результатом є фізіологічні та біохімічні зрушення при стандартній роботі або фізичні здібності при стандартній величині фізіологічних зрушень (тест Руф'є); максимальні функціональні проби, в яких необхідно показати максимальний руховий результат з вимірюванням значень різних функціональних систем [1]. У практиці фізичного виховання застосовуються тільки дві перші групи тестів – контрольні вправи і стандартні функціональні проби.

Для вимірювання однієї рухової якості застосовують 1-2 тести. Для оцінки різних сторін фізичної підготовленості та фізичного стану використовують комплекс (батарею) тестів [3].

Круцевич Т. Ю., Соловей Д. О. [4] виділяють дві групи ознак, які характеризують тест: консервативну та лабільну. Консервативні ознаки характеризують нейрофізичний статус людини, який пов'язаний з його психофізіологічними особливостями і обумовлений генетичними задатками. До них відносять швидко-силові і аеробні здатності людини, його гнучкість. Лабільні ознаки відображають оперативний функціональний стан людини. До них відносяться рухові функції, включаючи моторний компонент складної рухової реакції.

Консервативні ознаки є більш придатними для професійного відбору, лабільні – для оцінки впливу керуючих сигналів, в тому числі і оздоровчого тренування, на стан людини. Однак, тести, які характеризуються тими чи іншими ознаками, повинні мати певну інформативність і надійність. Інформативність є найважливішою характеристикою тесту і відображає ступінь точності вимірювання якостей, властивостей або здібностей людини та ін. [3].

Всі, без винятку, тести повинні починатися з розминки: інтенсивної, відносно тривалої і спеціалізованої при вимірюванні швидко-силових

якостей і менш енергоємної, неспеціалізованої при тестуванні різних форм витривалості [1].

Таким чином, при підборі рухових завдань слід віддавати перевагу простим, доступним, надійним і інформативним тестам, що не вимагають попереднього навчання; при цьому слід звертати увагу на стабільність, узгодженість і еквівалентність тестів [5] та ін.

Розрахований коефіцієнт кореляції між результатами тестування називають коефіцієнтом еквівалентності. Ставлення до еквівалентності тестів залежить від конкретної ситуації. З одного боку, якщо два або більше тестів еквівалентні, їх спільне застосування підвищує надійність оцінок; з іншого – може виявитися корисним застосувати тільки один еквівалентний тест: це спростить тестування і лише незначно знизить інформативність батареї тестів. Вирішення цього питання залежить від таких причин, як складність і громіздкість тестів, ступінь необхідної точності тестування і т.п. [1].

Якщо всі тести, які входять до будь-якого комплексу тестів, високо еквівалентні, називаються гомогенними. Весь цей комплекс вимірює одну якусь властивість моторики людини. Комплекс, що складається зі стрибків в довжину і у висоту, ймовірно, буде гомогенним і навпаки, якщо в комплексі немає еквівалентних тестів, то всі тести, що входять до нього, вимірюють різні властивості. Такий комплекс буде гетерогенним (підтягування на перекладині, нахил вперед, біг 500 м) [4].

О. В. Андрєєва [1] виділяє різні види тестування: критеріально-орієнтоване, нормативно-орієнтоване і предметно-педагогічне, що відображають різні підходи до аналізу результатів тестування. При критеріально-орієнтованому тестуванні висновки даються про відповідність випробуваного заданому критерію, при нормативно-орієнтованому – висновок добувається рейтингом (місцем або рангом) випробуваного. При предметно-педагогічному підході тести розглядаються як вибірка завдань з генеральної сукупності знань, умінь і навичок, а результати випробуваного – що імовірнісний висновок про його знання, уміння і навички.

Критеріальною-орієнтовані і нормативно-орієнтовані підходи відрізняються способом інтерпретації результатів, а при предметно-педагогічному підході імовірнісний висновок про знання або уміння учня на основі його результатів, в частині завдань з генеральної сукупності, може бути зроблений як на основі відповідності заданому критерію, так і на основі рангу випробуваного.

Предметно-педагогічний підхід переважно використовується педагогами, критеріальною-орієнтований – працівниками органів управління освітою, а нормативно-орієнтований – при розробці різних систем тестування і нормативів при виконанні рухових тестів [4].

Таким чином, критеріально-орієнтовані тести дозволяють реалізувати широкі діагностичні можливості на відміну від тестів, орієнтованих на норму.

**Висновок.** У практиці фізичного виховання для масового тестування школярів необхідно з гомогенних комплексів вибрати один тест, який

найбільш повно відображає дану рухову якість і характеризує рівень функціонування організму, а потім з цих тестів скласти гетерогенну батарею для всебічної оцінки рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

Програма комплексного контролю повинна створюватися з урахуванням необхідності всебічної оцінки підготовленості школяра і наявності такого мінімуму тестів, який дозволив би отримати достатню інформацію про фізичну підготовленість та фізичне здоров'я молодших школярів. При цьому зміст тестів має відповідати віковому розвитку організму і характеризувати також стан серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату.

#### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2015. Випуск 1. С. 7-10.

2. Бондарчук Н. Інтерес молодших школярів до занять фізичною культурою як психологічний критерій диференціації у процесі фізичного виховання. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. 2014. Випуск 2. С. 17-22.

3. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. 2013. Випуск 2 (22). С. 43-47.

4. Круцевич Т. Ю., Соловей Д. О. Розвиток форм фізичного виховання в загальноосвітніх школах: проблеми і перспективи. Науковий часопис національного педагогічного університету ім. Драгоманова: зб. наук. праць. Київ, 2015. Випуск 12 (67). С. 75-78.

5. Москаленко Н. В., Бугуйчук В. В., Лисенко С. О. та ін. Світогляд особистості, яка займається фізичною культурою і спортом: науково-методичний посібник. Дніпропетровськ, 2006. С. 97-99.

*Annotation.* The article presents the results of a theoretical study of the features of the use of test theory in physical education and sports activities of young school children. Varieties of tests are considered, expediency of their use in physical education and sports is characterized.

*Key words:* physical education, schoolchildren, test set, standard, physical fitness.

УДК 796.011.1:314.116/.117]:001.891.3

**К. В. Гемблюк**, студентка 1 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

#### **СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ОЗДОРОВЛЕННІ НАСЕЛЕННЯ**

*Анотація.* У статті представлені результати теоретичного дослідження соціальної значущості використання засобів фізичної культури

в оздоровленні населення. Розглянуто роль фізичної культури в житті суспільства.

**Ключові слова:** фізична культура, рухова активність, фізичні вправи, систематичні заняття, населення.

### **Постановка проблеми**

Фізична культура – це раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника оптимізації свого стану і розвитку, підготовки до життєвої практики [3, с. 7-8].

У ряді чинників збереження та зміцнення здоров'я провідна роль належить фізичній культурі, різноманітним засобам підвищення рухової активності [5].

Відомі афоризми “Рух – це життя”, “Рух – запорука здоров'я”, “У здоровому тілі – здоровий дух” та ін., мабуть, відбивають загальноновизнаність і незаперечність значення рухової активності для розвитку та підтримки людиною потрібних властивостей та можливостей свого організму [1, с. 19].

*Мета та завдання дослідження* – обґрунтувати соціальну значущість використання засобів фізичної культури в оздоровленні населення.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Фізична культура – це комплексне поняття, яке об'єднує культуру рухової активності, загартування, харчування, масажу, медитації, використання чинників природи і т. ін. При розгляді фізичної культури у цьому значенні стає очевидним, що вона – основа і рушійна сила формування здорового способу життя [3, с. 24].

Забезпечити необхідний діапазон пристосування до зовнішніх умов, створити його механізм може тільки фізична культура. Її практичні результати, по-перше, повинні задовольняти ті біологічні потреби людини, які сформувалися у процесі її тривалої еволюції, по-друге, адаптувати людину до існуючих зовнішніх умов, по-третє, встигати за тенденціями зміни цих умов, які можуть реалізуватися швидше, ніж людина стане до цього готовою [4].

Засоби масової інформації – преса, телебачення, радіо, а також пропагандисти фізичної культури у своїх лекціях, бесідах обмежуються відомостями, які, як правило, не зачіпають рівень свідомості. Треба визнати, що сама спрямованість нашої пропаганди оздоровчої фізкультури не є вірною, оскільки ґрунтується на твердженні про корисність фізичних вправ, а це є помилковим у фактичному ставленні та хибним – відносно дієвості фізичної культури. Фізичні вправи були корисними в античні часи, сьогодні ж вони стали життєво необхідними [3, с. 31-32].

Як відзначає В. В. Кравченко [4], типова позиція основної маси пропагандистів оздоровчої фізкультури, по суті, дезорієнтує населення, згладжуючи гостроту ситуації і принижуючи роль фізичної культури у наші дні.



Фізична культура і спорт, рівень загартованості не тільки захищають людину від масових захворювань, допомагаючи вижити у реальних умовах, але і полегшують перехід спадкової інформації від тренуваних батьків у популяцію нащадків [3, с. 47]. Таким чином, чим більш результативними будуть заняття населення фізичними вправами і спортом, тим більшу перевагу отримає у наступних поколіннях спадкова інформація від людей, активних у руховому відношенні [1, с. 29].

Доля ж спадкової інформації від фізично пасивних людей така: підвищені захворюваність і смертність, знижені працездатність і соціальна активність призведуть до обмеження репродуктивних можливостей, а звідси – до зменшення внеску цих людей у генофонд наступного покоління [5].

Потреба у русі – одна із загальнобіологічних особливостей організму, яка відіграє важливу роль в його життєдіяльності. Формування людини на всіх етапах еволюційного процесу відбувалося у нерозривному зв'язку з активною м'язовою діяльністю, яка стала одним із основних чинників, які забезпечують постійність внутрішнього середовища організму, його гомеостаз. Зв'язок рухової активності зі станом здоров'я людини незаперечний. Рухова активність належить до числа основних чинників, які визначають рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової і серцево-судинної систем [3, с. 112].

Під впливом занять фізичними вправами розширюються функціональні і адаптаційні можливості серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищується активність ферментативних реакцій, зростає інтенсивність окислювально-відновних процесів у тканинах, підвищується резистентність організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища, поліпшується пам'ять, знижується дратівливість, нормалізується сон [5].

Рухова активність, систематичні заняття фізичними вправами є ефективними, потужними засобами мобілізації резервних можливостей людини, формування різних пристосувальних реакцій організму (окремих його органів, функцій, систем), який здатний ефективно та повноцінно функціонувати у несприятливих умовах зовнішнього середовища [1, с. 98].

Особливої актуальності залучення населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом в Україні набуває у зв'язку з ліквідацією наслідків аварії на Чорнобильській атомній електростанції (ЧАЕС).

Дослідження фізичного здоров'я і працездатності різних контингентів населення територій, забруднених радіонуклідами ЧАЕС, показали значну реабілітаційну ефективність технологій, які використовують засоби і методи фізичної культури і спорту [3, с. 136-137].

Фізична активність тісно пов'язана з трьома аспектами здоров'я: фізичним, психічним і соціальним, і протягом життя людини відіграє різну роль. У дитячому віці вона визначає нормальне зростання і розвиток організму, як найповнішу реалізацію генетичного потенціалу, підвищує опірність захворюванням. Саме у період зросту організм найбільш чутливий

до впливу різних чинників зовнішнього середовища, у тому числі до обмеження фізичної активності [5].

Вплив рухової активності на організм, що розвивається, полягає також у створенні енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфофункціональних систем, а також у благодійній стимулюючій дії на формування психічних функцій. Ці положення у сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ [2].

Засоби фізичної культури посідають чільне місце у системі профілактичних заходів, спрямованих на корекцію здоров'я, рівень якого у зв'язку з наслідками урбанізації, негативними екологічними впливами, стресовими діями та іншими чинниками останнім часом має тенденцію до зниження: зростає захворюваність серед дитячого та дорослого населення, скорочується тривалість життя [4].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну, і розвиваючу функцію. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим впливам;
- компенсувати нестачу рухової активності, виникаючої в умовах сучасного життя [5].

У наш час з'являється все більше різноманітних напрямків у оздоровчій фізичній культурі, головна мета яких – зміцнення здоров'я, відтворення трудового потенціалу України. Це такі види діяльності:

- спортивні ігри (волейбол, футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);
- контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- режим 1000 рухів (система Амосова);
- 10000 кроків щодня (система Міхао Ікаї);
- біг заради життя (система Лідьярда);
- лише 30 хв спорту на тиждень на фоні повсякденного природного фізичного навантаження, враховуючи правила: якщо можеш сидіти, а не лежати – сиди, якщо можеш стояти, а не сидіти – стій, якщо можеш рухатися – рухайся (система Моргауза);
- довільне почергове скорочення м'язів тіла без зміни їх довжини протягом всієї «безсонної» частини доби (прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном);
- калланетика: програма з 30 вправ для жінок з акцентом на розтягування (система Пінкней Каллане);
- оздоровча аеробіка та її різновиди: степ, слайд, джаз, аква- або гідроаеробіка, танцювальна аеробіка, велоаеробіка, аеробіка з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, стретчінг та ін.;
- дихальна гімнастика (система Бутейка, Стрельнікової);
- гімнастична методика індійських йогогів;

- роуп-скіппінг (комбінації стрибків, акробатичних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально або у групах);

- бодіблдинг;

- бойовий гопак [3, с. 153-154].

Кожна з цих систем довела своє право на існування. У той же час жодна з цих систем оздоровчої спрямованості не є і не може бути універсальною [4].

У практиці фізичного виховання школярів мають місце спроби побудови процесу фізичного виховання на основі використання різних видів спорту та інших засобів фізичної культури з метою підвищення рівня фізичного розвитку, підготовленості та здоров'я.

Так, наприклад, було запропоновано оптимізувати процес фізичного виховання дітей 7-8 років засобами легкої атлетики, засобами волейболу для учнів з 1 по 11 класи, елементами футболу, українськими народними іграми та забавами для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, рухливими іграми як засобами розвитку фізичних якостей молодших школярів. Зубалій М. Д., Волков Л. В., Жевага С. І. [3, с. 211-212] розробили програму третього оздоровчого уроку фізичної культури, в якому використовували більш сучасні напрямки аеробіки (памп-аеробіка, степ-аеробіка, степ-джогінг, дубль-степ-джогінг та ін.) для учнів 1-11-х класів і т. ін.

Проте, враховуючи тенденції зростаючого інтересу дітей до різноманітних засобів фізичної культури, фахівці повинні мати систему науково-обґрунтованих методик для використання їх на заняттях у загальноосвітній школі [5].

### **Висновок**

Аналіз літературних даних показав, що використання засобів фізичної культури з оздоровчою метою є пріоритетним напрямком у галузі фізичного виховання. Накопичений значний матеріал з використання засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості, визначені загальні принципи застосування фізичних вправ у системі роботи з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл.

Одним із головних критеріїв покращення фізичного стану школярів визначено рухову активність. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання у загальноосвітніх школах.

Один із напрямків сучасної концепції фізичного виховання полягає у тому, щоб досягти більш вагомих результатів рухової підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів і технологій.

### **Список використаних джерел:**

1. Актуальные проблемы и перспективы развития индивидуально-игровых видов спорта: материалы Всероссийской научной интернет-конференции [под. ред. Г. В. Барчуковой, Е. Е. Жигун]. Москва: РГУФКСМиТ, 2017. 130 с.

2. Брусованкин В. С., Мигалина Т. М. Координация движений и игровое мышление в спортивной подготовке бадминтониста. Москва: ФГБОУ ВПО МГУЛ, 2017. С. 37-40.

3. Зубалій М. Д., Волков Л. В., Жевага С. І. та ін. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів: навчальний посібник [за редакцією М. Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с.

4. Кравченко В. В. Структура соціально-педагогічних чинників, що обумовлюють формування у учнів загальноосвітньої школи позитивної мотивації до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2007. Випуск 11. С. 143-147.

5. Меліков О. Я., Лукаш Л. В. Рухова активність як необхідна умова здорового способу життя. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія. Дрогович: Коло, 2007. С. 221-222.

*Annotation.* The article presents the results of the theoretical study of the social significance of the use of physical culture in the health of the population. The role of physical culture in the life of society is considered.

*Key words:* physical culture, physical activity, physical exercises, systematic occupations, population.

УДК 796.42.015 (045)

**О.В. Гладиш**, студент-магістрант факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **Л.Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, професор.

### **ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

*Анотація:* в даній статті розглядається формування рухової активності молодших школярів, як на уроках фізичної культури так і на інших предметних уроках. Розкривають поняття здорового способу життя, рухової активності та інші. Дається невелика характеристика щодо механізмів збільшення самостійної рухової активності.

*Ключові слова:* здоровий спосіб життя, рухова активність, здоров'я, працездатність, руховий режим, фізичні вправи, рухливі ігри.

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя – це усвідомлене у своїй необхідності постійне виконання людиною гігієнічних правил зміцнення і збереження індивідуального та громадського здоров'я як основи високої тривалої працездатності, яка поєднується з розумним ставленням до навколишнього природного і соціального середовища.

Профілактика багатьох дитячих хвороб можлива шляхом формування навичок здорового способу життя, починаючи із самого раннього віку. Безпосередню роль в цьому відіграє сім'я. Засвоєні в сім'ї батьків різні традиції та звички, спосіб життя, ставлення до свого здоров'я та здоров'я оточуючих переносяться потім у доросле життя, а при досягненні дитородного віку – у новостворені сім'ї [3, с. 53].

**Мета дослідження:** обґрунтування особливостей рухової активності молодших школярів.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Рухова активність – це вид діяльності людини, при якому активація обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин у просторі. Простіше кажучи, рухова активність – сумарна величина різноманітних рухів за певний проміжок часу. Вона виражається або в одиницях витраченої енергії, або в кількості вироблених рухів. Рухова активність вимірюється в кількості витраченої енергії в результаті будь-якої діяльності в кількості виконаної роботи, наприклад, в кількості зроблених кроків, за витратами часу.

У дослідженнях науковців [4, с. 56] визначено, що для підвищення рухової активності молодших школярів і формування у них потреб до систематичних занять фізичною культурою рекомендовано використовувати:

- механізм формування звичок поведінки, який передбачає введення в діяльність дітей систематичного виконання індивідуальних завдань з фізичної культури і перевірки їх результатів;
- оцінку результатів фізичної активності, яка повинна фіксувати зрушення, що відбуваються під впливом систематичних занять;
- емоційний фактор і враження від відвідування спортивних чи інших фізкультурних заходів;
- наслідування позитивних прикладів фізичного вдосконалення від батьків, ровесників;
- врахування інтересів і бажань учнів під час вибору видів фізичних вправ, що сприятиме отриманню позитивних емоцій від фізичної активності.

Вплив рухової активності на організм, що розвивається, полягає також у створенні енергетичної основи для зростання та розвитку, діяльності морфофункціональних систем, а також у благодійній стимулюючій дії на формування психічних функцій. Ці положення у сукупності забезпечують і оздоровчий ефект фізичних вправ.

Потреба дитини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання і спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, укріплення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них.

Плануючи заняття з рухової активності слід брати до уваги такі вправи:

- а) з психогімнастики;
- б) для формування уваги та розвитку пам'яті;
- в) розвиток рухової динаміки та пластики тіла;
- г) ритміко-гімнастичні вправи, які регулюють тонус м'язів та формують діафрагмальне дихання.

У процесі систематичних занять фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини.

У цьому, головним чином, і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я.

Фізичне виховання – це процес, спрямований на формування рухових навичок і розвиток так званих фізичних якостей людини, сукупність яких і визначає його фізичну працездатність [1, с. 32].

Фізичне виховання має на меті формування за допомогою засобів фізкультури і спорту таких ціннісних орієнтацій, які виражаються, по-перше, в розумінні необхідності та користі для людини заняттями фізкультурою і спортом; по-друге, в зацікавленості до занять фізичною культурою і спортом, у виробленні потреби регулярно використовувати фізичні вправи для зміцнення свого тіла і духу.

Фізичне виховання по суті нічим не відрізняється від виховання морального, естетичного. Метою будь-якого виховання є формування конкретних переконань, певної системи цінностей. Формуючи потреби й інтереси, відбувається вплив на душевну і психічну сферу людини. У сучасній віковій педагогіці і психології розроблена концепція, згідно якої основу психологічного розвитку особистості людини становить специфічний процес присвоєння досягнень попередніх поколінь. До таких досягнень можна віднести і спортивну, фізкультурну діяльність.

Спортивна, фізкультурна діяльність впливає на якісні зміни їх особистості, сприяє формуванню почуття дорослішання, основ самосвідомості, рефлексії на власну поведінку. У колективних формах спортивної діяльності вдосконалюється вміння враховувати почуття, інтереси, переконання інших людей, розвиваються відносини емпатії, потреба приносити благо людям, а це вже і є формуванням основ соціальних, що має велике значення, особливо в перехідному підлітковому віці. Тому так важливо формувати у дітей позитивну мотивацію і стійкий пізнавальний інтерес до занять фізичною культурою і спортом [2, с. 15].

Велике значення має фізичне виховання в компенсації відставання у розвитку рухових, фізичних якостей – швидкості, сили, координації рухів, витривалості, гнучкості. М'язове навантаження сприяє активізації всіх процесів в організмі хворої дитини, благотворно впливає на центральну нервову систему. За допомогою численних засобів і спеціальних методів фізичного виховання можна цілеспрямовано впливати на наявні аномалії рухової та психічної сфери дітей з обмеженими можливостями.

### **Висновки**

Отже, питання про оптимізацію рухової активності школярів найбільш актуальна сьогодні. Задоволення від щоденної потреби школярів в руховій активності здійснюється насамперед за рахунок малих форм фізичного виховання: ранкової гімнастики, гімнастики до уроків, фізкультхвилинок на уроках, динамічних змін. Рухова активність – це вид діяльності людини, при якому активація обмінних процесів в скелетних м'язах забезпечує їх скорочення і переміщення людського тіла або його частин у просторі. Простіше кажучи, рухова активність – сумарна величина різноманітних рухів

за певний проміжок часу. Вона виражається або в одиницях витраченої енергії, або в кількості вироблених рухів. Рухова активність вимірюється в кількості витраченої енергії в результаті будь-якої діяльності в кількості виконаної роботи, наприклад, в кількості зроблених кроків, за витратами часу. Важливе завдання – сформувати інтерес до самостійної рухової діяльності. Потреба дитини в рухах виявляється в організованих (різні види фізичного виховання і спорту) і неорганізованих (спонтанна м'язова діяльність) формах рухової активності. Для забезпечення всебічного гармонійного розвитку дітей, укріплення їх здоров'я необхідно, щоб рухи були оптимальними за різноманітністю, кількісними і якісними параметрами кожного з них.

#### Список використаних джерел:

1. Козленко М. П. Фізичну культуру в побут школярів. Київ. Школа. 2009. С. 32-33.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. Київ. Олимпийская литература. 2009. 232 с.
3. Огніста К. М. Педагогічні умови формування фізичної культури першокласників: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фіз. культури. Львів. 2003. 22 с.
4. Оржеховська В. М. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність у вихованні дітей і підлітків. Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління, як обов'язковий компонент соціальної освіти. Дніпропетровськ. 1997. С. 35-43.

*Annotation:* This article examines the formation of motor activity of younger students, both in physical education lessons and in other subject lessons. Discover the concepts of healthy lifestyle, physical activity and others. A small characteristic is given regarding the mechanisms of increasing self-motor activity.

**Keywords:** healthy lifestyle, motor activity, health, performance, motor mode, exercise, running games.

УДК 612:796.325-055.25"465\*13/\*14"

**А. С. Добржанський**, студент 1 курсу факультету фізичної культури.  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, доцент.

#### АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ

*Анотація.* У статті представлені результати теоретичного дослідження анатомо-фізіологічних особливостей розвитку організму дівчат 13-14 років. Розглянуто механізм розвитку організму дівчат-волейболісток 13-14 років.

**Ключові слова:** початкова підготовка, тип конституції, фізичний розвиток, приріст спортсменок, процес зростання.

#### Постановка проблеми

Одним із завдань під час навчання юних волейболісток у спортивній школі є підготовка спортивного резерву команд майстрів [3]. Згідно з планами

зразкової програми спортивної підготовки для ДЮСШ та СДЮСШОР з волейболу набір дітей в групу початкової підготовки здійснюється в 9-10 років. Однак, на практиці часто відбуваються ситуації, коли відбір в групу підготовки команди майстрів перспективних дівчаток відбувається трохи пізніше – у 12-14 років. Даний факт пояснюється тим, що у віці 9-10 років спрогнозувати майбутню довжину тіла юних спортсменок можна з низькою часткою ймовірності [3; 4]. У 12-13 років визначити астеноїдний тип конституції статури юних спортсменок можна з високою часткою ймовірності [1, с. 17]. Саме в 12-13 років стає очевидним, яка спортсменка буде володіти ростом 185 см і більше.

*Мета та завдання дослідження* полягають у розробленні та науковому обґрунтуванні методики початкового навчання технічним прийомам гри в волейбол високорослих дівчат 13-14 років.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

З моменту народження дитини до досягнення нею юнацького віку процес її фізичного розвитку протікає хвилеподібно і відбивається у змінах антропометричних величин [3].

У зв'язку з тим, що в підлітковому віці організм знаходиться ще в стадії незавершеного формування, вплив фізичних вправ як позитивно, так і негативно може проявлятися особливо помітно [5]. Тому для правильного планування і здійснення навчально-тренувального процесу з початкового навчання техніці прийомів гри в волейбол дівчаток 13-14 років необхідним є глибоке розуміння механізмів, що лежать в основі вікових змін, а це можливо лише з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей зростаючого жіночого організму [1, с. 33].

Особливістю цього періоду є те, що процес зростання і розвитку відбувається на тлі ендокринної перебудови організму. Гетерохронність формування структур організму знаходиться в тісному взаємозв'язку з особливостями функцій органів в різні вікові періоди [3]. Між морфологічним зростанням і комерційним банком розвитку існує зворотна залежність. Ось чому періоди посиленого морфологічного зростання є періодами уповільненого розвитку фізичних якостей [4]. Крім того, жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейро-гуморальною регуляцією – менструальну функцію, циклічність якої робить істотний вплив на весь організм і, зокрема, на його працездатність [1, с. 41]. Отже, можна говорити про те, що фізичний розвиток волейболістки – закономірний процес зміни морфологічних і функціональних особливостей організму, тісно пов'язаний з віком і станом її здоров'я, спадковими факторами, умовами життя і специфічним впливом занять волейболом [2, с. 27-28].

Серед морфологічних параметрів, що визначають фізичний розвиток основними є: поздовжні розміри тіла (довжина тіла, верхніх і нижніх кінцівок,



стопи), маса тіла (кількість м'язового, кісткового і жирового компонентів), обхоплювальні розміри (окружність грудної клітини, обхвати передпліччя, плеча, стегна і гомілки) і широтні розміри (ширина плечей, таза і т.д.) [3]. Крім того, на успішну спортивну діяльність впливає стан склепіння стопи юних волейболісток: висота внутрішнього зводу і підйому стопи [1, 54-55].

Довжина тіла від 9 до 18 років збільшується нерівномірно. Найбільші прирости довжини тіла спостерігаються у віці від 10 до 13 років. З 14 років абсолютний ріст тіла значно знижується, а після 16 років практично припиняється. Максимальні прирости довжини верхніх і нижніх кінцівок відзначаються в ті ж вікові періоди [3].

Цікаво відзначити такий факт, що за довжиною передпліччя волейболістки значно перевершують школярів, які не займаються спортом, а при порівнянні довжини плеча і кисті відмінності хоча і великі, але не досягають настільки вираженого характеру. Це пов'язано зі специфікою гри в волейбол, так як при подачах м'яча і нападаючих ударах необхідно не тільки сильно вдарити по м'ячу, але ще і швидко. Оскільки кисть і передпліччя складають найважливіший механізм у забезпеченні ударних рухів, і чим вище швидкість руху названих сегментів руки, тим потужніший удар, тому що зі збільшенням довжини передпліччя збільшується радіус довжини окружності і, отже, збільшується і швидкість руху кисті до моменту удару по м'ячу [4].

Найбільший приріст показників довжини стопи відзначається у віці з 10 до 11 років. В основному у волейболісток відзначається нормальний звід стопи, але у 10 % волейболісток зустрічається помірно високий звід стопи, а у 20 % – знижене склепіння стопи [1, с. 118].

Збільшення з віком маси тіла також відбувається нерівномірно. Найбільш інтенсивний приріст маси тіла відзначається у волейболісток від 10 до 13 років, а найвищий приріст зафіксований від 12 до 13 років (близько 15 %). Швидкими темпами розвивається м'язова система, з 10 до 14 років щорічний приріст м'язового компонента становить в середньому близько 14 % [2, с. 89-90]. До 14-15 років розвиток суглобово-зв'язкового апарату, м'язів і сухожилів досягає високого рівня і до цього віку м'язи за своїми властивостями вже мало відрізняються від властивостей м'язів дорослих людей. Абсолютні значення м'язового компонента в 9 років досягають близько 14 кг, або 40,1 %, а до 18 років маса м'язового компонента збільшується до 30 кг, або 42,4 % [3].

У молодшому шкільному віці м'язи кінцівок розвинені слабкіше м'язів тулуба. М'язи мають тонкі волокна, бідні білком і містять багато води, тому розвивати їх треба поступово і різнобічно. Слід уникати великі за обсягом і інтенсивністю навантаження, так як вони можуть спричинити за собою затримку росту організму спортсменок. Однак відносні показники м'язового компонента близькі до показників 18-річних волейболісток, і тому можна широко використовувати вправи для розвитку сили, пов'язані з подоланням власної ваги тіла [3; 4].

До 12 років значно наростає сухожильний компонент м'язів, що посилює прикріплення м'язів до кісток, внаслідок чого розширюється площа її фіксації

і підвищується коефіцієнт корисної дії. Що стосується кісткового компонента, то найбільш високі темпи приросту відзначаються у віці від 10 до 13 років. Особливо швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх і нижніх кінцівок, прискорюється зростання у висоту хребців. Зростання ж кісток в ширину незначний. Застосування надмірних м'язових навантажень прискорює процес окостеніння і може викликати уповільнене зростання трубчастих кісток в довжину [3].

Окостеніння кістяка у дітей відбувається нерівномірно: до 9-11 років закінчується окостеніння фаланг пальців рук, трохи пізніше, до 12-13 років – зап'ясть і п'ясть. Кістки таза інтенсивно розвиваються з 9 до 11 років, а з 12 до 13 відзначається найбільший приріст показників ширини таза, що пов'язано з пубертатним періодом, посиленням процесів дозрівання організму. Зрощення трьох тазових кісток відбувається до 13-17 років, слід зазначити, що різкі поштовхи під час приземлення при стрибках, нерівномірне навантаження на ліву і праву ногу можуть викликати зміщення кісток тазу і неправильне їх зрощення. Тому ми рекомендуємо починати навчання нападаючому удару поштовхом однієї ноги не раніше 13 років [5].

З метою профілактики небажаного збільшення грудного і поперекового вигинів через велику рухливість хребта у волейболісток середнього шкільного віку, необхідно з особливою обережністю застосовувати надмірно великі тяжкості, а також стежити за правильністю пози при виконанні різних дій і зміцнювати м'язи спини та червоного преса [4].

Одним з найбільш мінливих морфологічних показників організму юних волейболісток є жировий компонент маси тіла. Від 9 до 18 років кількість жирового компонента збільшується майже в півтора рази. Найбільший приріст відзначається у віковій період від 12 до 13 років – 36 % [1, с. 144]. Відомо, що кількість активної (м'язової) і пасивної (жирової) маси тіла тісно корелює з його аеробними можливостями, отже, у віці 12-14 років потрібно обережно підходити до нормування навантажень, що сприяють розвитку витривалості [5].

Великий інтерес для практиків спорту представляє динаміка обхоплювальних розмірів тіла, зокрема, обхоплювальних розмірів сегментів кінцівок, які в більшій мірі свідчать про ступінь розвитку і локалізації мускулатури. Найбільш високі темпи приросту обхоплювальних розмірів тіла у юних волейболісток відзначаються у віковому періоді від 11 до 13 років. Якщо з 11 до 12 років обхоплювальні розміри збільшуються в основному за рахунок кількості м'язового компонента (збільшується маса м'язів, діаметр і товщина м'язових волокон), то у віці від 12 до 13 років поряд з м'язовою гіпертрофією, обхоплювальні розміри збільшуються за рахунок високого приросту жирового компонента маси тіла [3].

У підлітковому віці, з початком процесу статевого дозрівання, швидко розвивається і друга сигнальна система. Вона набуває все більшого значення в утворенні нових позитивних і негативних умовних рефлексів. Посилюється концентрація процесів збудження, гальмування. Але в той же час підвищена

збудливість, емоційна нестійкість, неадекватні реакції у відповідь свідчать про недостатню силу гальмівного процесу в цьому віці. У функціональному відношенні у цей період організм вкрай нестійкий і схильний до захворювань і зривів. У психічній сфері також відбуваються великі зміни, формується світогляд і характер, складаються основні риси особистості, більш об'єктивною стає самооцінка [5].

### **Висновок**

У результаті аналізу наукової та методичної літератури виявлено, що у дівчаток до 13-14 років розвиток суглобово-зв'язкового апарату, м'язів і сухожилів досягає високого рівня і до цього віку м'язи за своїми властивостями вже мало відрізняються від властивостей м'язів дорослих людей. Найбільш високі темпи приросту кісткового компонента відзначаються у віці від 10 до 13 років. Завдяки цьому до 13-14 років довжина тіла юних спортсменок досягає показників дорослої людини. У зв'язку з цим астеноїдний тип конституції статури з високою часткою ймовірності можна визначити саме у 13-14 років.

### **Список використаних джерел:**

1. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки. Москва: ТВТ Дивизион, 2011. 190 с.
2. Вознюк Т. В. Сучасні ігрові види спорту: теорія та методика викладання: навчальний посібник. Вінниця: ФОП Корзун Д. Ю., 2017. 248 с.
3. Гужва Р. Г., Паєвський В. В. Вікові особливості технічної підготовки волейболістів. Спортивные игры. 2016. Выпуск 1. С. 10-13.
4. Паєвський В. В., Перевозник В. І. Техніка гри у волейбол та фактори, які впливають на успішність її виконання. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2019. Т. 2. С. 55-60.
5. Філіпов В. В., Гаркуша В. І., Гаркуша С. В. Теоретико-методичні аспекти формування рухових дій в спортивних іграх. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 54. Чернігів: ЧДПУ, 2008. Випуск 54. С. 412-418.

***Annotation.** The article presents the results of a theoretical study of the anatomical and physiological features of the development of the body of girls 13-14 years. The mechanism of development of the organism of girls-volleyball players of 13-14 years is considered.*

***Key words:** initial preparation, constitution type, physical development, athlete growth, growth process.*

УДК 796.8.015.1(091)

**О.Ю. Жижанов**, магістр з фізичної культури.

Науковий керівник: **Зубаль М.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ**

***Анотація.** Аналіз фахової літератури з боротьби свідчить, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий. У той же час організація та методика навчання й тренування, розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури та заняттях у борцівських секціях, основна мета яких – всебічний розвиток учнів.*

***Ключові слова:** боротьба, спорт, учні, уроки, фізична культура.*

**Постановка проблеми.** У формуванні гармонійної особистості важливе значення має фізичне виховання. Завдяки йому людина привчається свідомо впливати на стан своєї здоров'я, а досягаючи успіхів у цьому, набуває ще більшої впевненості в своїх силах, стає більш активною й життєрадісною, сповнюється почуттям власної гідності.

Одним із засобів фізичного виховання є спортивна боротьба. Цей вид спорту в комплексі з іншими видами різнобічної діяльності ефективно впливає на фізичний розвиток молодого людини.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що питання, пов'язані з навчанням спортивної боротьби в загальноосвітній школі висвітлені в ній недостатньо, оскільки й сам цей навчальний предмет для неї відносно новий. У той же час організація та методика навчання й тренування, що описані у відомих навчально-методичних посібниках для дитячо-юнацьких спортивних шкіл і спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, розраховані на багаторічний період підготовки юних борців з метою досягнення високої спортивної майстерності, і вони значно відрізняються від тих, що застосовуються в загальноосвітній школі на уроках фізичної культури та заняттях у борцівських секціях, основна мета яких – всебічний розвиток учнів. Шукати інші підходи змушує неоднаковість і мети занять, і програмних засобів. Хоч, звичайно, загальні риси методики навчання й виховання зберігаються.

Ріст популярності спортивної боротьби у всьому світі за останні роки не випадковий: він являється прекрасним засобом гармонійного фізичного розвитку людини і прикладної підготовки.

В даний час роль наукових та технічних досягнень в спорті настільки велика, що без процесу методики підготовки неможливі подальші успіхи в міжнародних турнірах.

Масовість олімпійських видів боротьби в нашій країні і невичерпне джерело поповнення збірних команд – національні види боротьби – дозволяють знаходити десятки висообдарованих спортсменів, які можуть піднятися до вершин спортивної майстерності. Але виховати олімпійських чемпіонів можуть тільки тренери, які наділені аналітичним розумом, невичерпною працелюбністю, які не тільки пізнали всі таємниці своєї професії, але і глибоко оволоділи останніми науковими досягненнями, можуть творчо їх осмислити і втілити в практику підготовки борців високого класу. Високі вимоги до сучасного тренера зумовлені тим, що в його роботі не може бути штампів і готових рішень, у кожній конкретній ситуації тренер на основі свого досвіду і знань приймає рішення, від яких залежить не тільки спортивний результат у найближчому змаганні, але нерідко і спортивне довголіття обдарованих молодих борців.

Узагальнений досвід підготовки кваліфікованих борців у нашій країні, а також зроблений аналіз наукових досліджень, дозволяють привести сучасну методику підготовки борців у відповідність з тими вимогами, що пред'являють міжнародні правила змагань до спортсменів. З огляду на те, що на сьогоднішній день тривалість двобоїв у всіх видах спортивної боротьби практично однакова (у дзюдо тривалість як попередніх, так і фінальних сутичок тепер складає 5 хв), подальше удосконалювання методики тренування повинне йти по шляху не збільшення обсягу підготовки, а інтенсифікації тренувальної діяльності і пошуку найбільш раціональних варіантів планування тренування.

**Мета дослідження** полягає у з'ясуванні особливостей методики підготовки борців до змагань, та виділенні практичних рекомендацій щодо вдосконалення методики.

**Об'єктом дослідження** є функції спортивної боротьби та значення її для здоров'я людини.

**Предмет дослідження** складає система підготовки борців до змагань.

**Завдання дослідження:**

- узагальнити основні відомості щодо історичних аспектів виникнення та розвитку спортивної боротьби;
- проаналізувати основні тенденції методики підготовки борців.

**Методологічною основою** є наукові методи, що ґрунтуються на вимогах об'єктивного та всебічного аналізу фізичного виховання як складової здорового способу життя. В основу методології дослідження покладено загальнотеоретичні принципи та підходи щодо визначення функцій спортивної боротьби як одного з напрямків фізичного виховання.

З цією метою використовується ряд загальнонаукових методів діалектичного пізнання: методи аналізу і синтезу, індукції і дедукції, моделювання, абстрагування, прогнозування тощо.

Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Про це свідчать, зокрема, численні зображення сцен

боротьбі на стінах єгипетської гробниці в селищі Бені-Гассан (2600 р. до н. е.), уважне вивчення яких дає змогу зробити висновок, що староегипетська боротьба відігравала важливу прикладну роль у військовій справі й мала на озброєнні цілу систему прийомів, кінцева мета яких полягала у виконанні кидка й притискуванні суперника спиною до землі. Структура більшості прийомів, які застосовували єгиптяни, близька до складних дій сучасної спортивної боротьби.

Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці.

Надаючи великого значення боротьбі як виду спорту, її включали до системи фізичного виховання не тільки молодих, а й зрілих чоловіків, навіть досить похилого віку [1, 3].

Здобуваючи популярність, боротьба приваблювала все ширші верстви населення: від невідомих юнаків до найвидатніших філософів, поетів і державних діячів країни. Історичні джерела свідчать, наприклад, що Піфагор і Платон свого часу були відомі насамперед як прекрасні борці, переможці Олімпійських ігор. До речі, й сам той факт, що боротьба входила до програм Олімпійських ігор, свідчить про її значущість у системі фізичного виховання юнацтва в Греції.

У 648 р. до н. е. боротьба нарівні з бігом входила до програми Олімпійських ігор у вигляді панкратіона (поєднання елементів боротьби з кулачним боєм).

За тривалий період своєї еволюції грецька боротьба зазнала значних змін: від переважно силової (борці мали володіти неабиякою витривалістю, адже поєдинки були довгочасними й дозволялося діяти руками й ногами) вона прогресувала до більш технічної. Правила проведення двобою ставали конкретнішими й точнішими. Переможцем у грецькій боротьбі оголошувався той, хто більше разів кинув на землю суперника з трьох можливих спроб.

Підкреслимо ще одну особливість грецької боротьби: перед початком двобою борці змащувати тіло оливковим маслом і посипали його дрібним чистим піском. Є припущення, що тіло розтирали маслом для поліпшення еластичності й підвищення працездатності м'язів і зв'язок, а пісок застосовували для надання можливості захопити і втримати суперника.

У римлян боротьба стала одним з найбільш популярних циркових видовищ. Професіонали демонстрували її, так би мовити, в чистому вигляді, а також у поєднанні з кулачним і збройним боєм (у боях гладіаторів).

За феодального ладу в Європі, коли панівний клас германців віддавав перевагу формуванню у рицарів суто військових навичок і здібностей (уміння плавати, їздити верхи, стріляти, фехтувати), боротьба у багатьох народів стала не тільки улюбленою розвагою, а й оглядом сили та спритності. Так, жителі середньовічних міст, готуючись до вирішального двобою з рицарством, що їх постійно грабувало, включали боротьбу до програм міських турнірів, які відбувалися на площах при великій кількості глядачів. Учасників борцівських

турнірів було дуже багато, і часом у колі одночасно боролися до десяти пар, які застосовували захвати руками, кидки, дії ногами – підніжки і підбивання.

У другій половині XVIII ст. в багатьох країнах Європи з метою поліпшення боєздатності армій розробляються і впроваджуються національні гімнастичні системи, до яких поряд з іншими видами фізичних вправ включається й боротьба, їй надається першорядного значення як засобу розвитку вольових і фізичних якостей.

Сучасна боротьба як вид спорту сформувалася в Європі наприкінці XVIII – на початку XIX ст. Законодавицею її основних положень стала Франція. Спочатку борці виступали поодиночі, викликаючи помірятися силами бажаючих із загалу глядачів. Потім вони стали поєднуватися в пари – професіонал з професіоналом — і демонструвати свою майстерність і силу, роз'їжджаючи по провінціях. А згодом такі виступи зумовили й виникнення борцівських груп та проведення чемпіонатів міст Франції з професійної боротьби.

Ця обставина в свою чергу зумовила бурхливий розвиток у Франції любительської, суто спортивної боротьби. Чемпіонати Франції приваблюють борців з різних країн – Німеччини, Італії, Росії, Туреччини та інших – для ознайомлення з так званою французькою боротьбою.

На Русі спортивна боротьба започаткована на основі самобутньої національної. Ще з сивої давнини вона була улюбленим і справді народним видом фізичних вправ. Про це свідчать, зокрема, історичні літописи X ст. її виникненню і розвитку сприяла життєва необхідність наших предків захищатися від набігів загарбників, відстоювати незалежність і цілісність своєї держави.

У дореволюційній Росії боротьба була поширена більше, ніж інші види спорту. Значну роль у цьому відіграли виступи професіоналів.

Перший чемпіонат професіональних борців Росії відбувся в Петербурзі 1904 р. Найбільш відомими борцями-професіоналами стали три Івани: Піддубний, Заїкін, Шем'якін.

У роки Великої Вітчизняної війни радянські борці мужньо билися з фашистськими загарбниками. За доблесть і героїзм багато з них удостоєні високих урядових нагород.

Для об'єднання усіх осередків любителів спортивної боротьби 1959 р. було створено Федерацію боротьби СРСР.

Видатних успіхів досягли збірні команди країни на XXI і XXII Олімпійських іграх.

Відомими спортсменами стають найбільш сміливі, настирливі й завзяті.

Прагнення молодого людини до пізнання, самоствердження і самовдосконалення слід всіляко підтримувати й заохочувати, і допомогти в цьому має вчитель фізичної культури під час реалізації відповідного розділу комплексної програми Фізичного виховання як на уроках, так і під час позакласної роботи.

Учні мають усвідомити, що спортивна боротьба справляє на них неабиякий вплив. Так, у герці на килимі доводиться долати опір суперника, який прагне перемогти. Але хіба можна побороти його, якщо немає сили? Боротьба розвиває цю фізичну якість. Зустрівшись із фізично сильним суперником, однією силою з ним не впоратися. Потрібна неабияка спритність. Боротьба вдосконалює й цю якість. Залежно від віку борців кожен спортивний двобій триває лише 4-6 хв (звичайно, якщо жодному з них не вдається достроково покласти суперника на лопатки). Під час поєдинку необхідно весь час атакувати, стримувати натиск суперника, долати опір. Напруження, що виникає під час двобою, може витримати лише витривалий, отож, розвивається й витривалість. На розгадування задуму суперника, оцінювання обставин і прийняття необхідного рішення в поєдинку, який протікає бурхливо, у борця є лише частка секунди. Отже, йому потрібні миттєва реакція й неабияка кмітливість. Боротьба розвиває і швидкість реакції, і точність мислення.

Мінливі обставини двобою удосконалюють не тільки фізичні, а й морально-вольові якості: боягуз не зможе досягти успіху в поєдинку на борцівському килимі. Активні дії під час борцівського герцю сприяють також вихованню цілеспрямованості, наполегливості в досягненні поставленої мети, сили волі, "чоловічого характеру" і благородства [4, 10].

Навіть короткий перелік фізичних і морально-вольових якостей, умінь і навичок, розвиткові яких сприяє спортивна боротьба, свідчить про її корисність для виховання майбутнього воїна, якому, щоб оволодіти складною військовою технікою, потрібні і сила, і спритність, і витривалість, і працелюбність, і кмітливість, і вміння, не розгублюючись, знаходити правильне рішення у складній обстановці сучасного бою.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань – настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них.

Сучасні правила міжнародних змагань спрямовані на інтенсифікацію змагальної діяльності. Більшість тренерів і ведучих борців світу не змогли за короткий час вирішити проблему сполучення високого темпу сутички і збереження при цьому результативності технічних дій і їхнього розмаїття.

Таким чином, у рішенні принципів активності і показовості в класичній і вільній боротьбі намітилася визначена позитивна тенденція, що може бути реалізована.

У фізичній підготовці борців вищих розрядів в останні роки все більша увага приділяється удосконалюванню швидко-силових якостей і спеціальної витривалості. При цьому ведуча роль належить спеціально підготовчим вправам і засобам власне боротьби, серед яких виділяються тренувальні сутички різного характеру. На етапах передзмагальної підготовки загально розвиваючі засоби використовуються переважно з метою переключення й активного відпочинку, практично втрачаючи розвиваючий



характер. Їхнє значення достатнє велике лише на підготовчому періоді й у тренуванні юних борців.

До підготовки ведучих борців варто залучати фахівців в області психодіагностики і психорегуляції. Прийомами останньої повинні володіти тренери і спортсмени. Це дозволить легко справлятися з виконанням самих напружених тренувальних програм і буде сприяти збереженню нервової енергії в умовах змагань.

Необхідним елементом багаторічної підготовки борців є організація ефективних відновних заходів. Тому що більшість спеціалізованих спортивних баз має добре обладнані відбудовні центри, тренер повинний разом з лікарем планувати для своїх учнів засоби педагогічного і медико-біологічного впливу, знати індивідуальні показання для їхнього застосування.

У підготовці борців вищих розрядів беруть участь фахівці різного профілю. Але керувати цією роботою і поєднувати їх зусилля повинен тренер, відповідальний за всі аспекти підготовки. Якщо він здатний плідно використовувати у своїй роботі не тільки нові організаційні форми, але й останні науково-технічні досягнення, то кращі його учні будуть перемагати на міжнародних змаганнях.

**Висновки.** Спортивна боротьба як комплекс осмислених технічних і тактичних дій зародилася ще в прадавні часи й великого поширення набула вже в період рабовласницького ладу. Та все ж як засіб фізичного виховання і вид спорту боротьба особливого розвитку досягла в Стародавній Греції. Тут у палестрах – спеціальних школах фізичного виховання – підлітків і юнаків навчали боротьби досвідчені фахівці.

Методика підготовки спортсменів повинна цілком відповідати вимогам змагань. Змінюються правила змагань – настільки ж оперативно повинні вноситися корективи й у методику підготовки до них.

Характерною рисою сучасного спорту є не неухильний ріст спортивних досягнень. Це вимагає від фахівців пошуку нових шляхів підвищення ефективності багаторічної підготовки.

#### **Список використаних джерел:**

1. Ананченко К. В. Бойові мистецтва : метод. реком. для студентів вузів фізичного виховання та спорту. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с.
2. Рогов Ю. Н., Гожин В. В., Дементьев В. Л. Методика формування образу атакуючого действия у юних борців. Спортивный психолог. 2013. №2(29). С. 20-26.
3. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності. Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць ІХ Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. Харків : НАНГУ, 2015. Вип. 9. С. 223–228.

***Annotation.** The analysis of the professional literature on wrestling shows that the issues related to the training of wrestling in the secondary school are not sufficiently covered, since the subject itself is relatively new to it. At the same time,*

*the organization and methodology of training and training, designed for many years of training young wrestlers to achieve a high level of sportsmanship, and they are significantly different from those used in general education in physical education lessons and classes in wrestling sections, whose main purpose - comprehensive development of students.*

**Keywords:** *wrestling, sports, students, lessons, physical culture.*

УДК 796.015.6:796.386

**Н. О. Капуста**, студентка 5 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **Алексєєв О.О.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач.

### СПЕЦИФІКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

**Анотація.** У статті розглянуто специфіку тренувального процесу тенісистів, на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної, медико-біологічної та методичної літератури визначено сутність підготовки гравців у настільний теніс. Охарактеризовано типи навантаження які дають можливість фахівцям максимально оцінити і спланувати тренувальний процес для досягнення результату.

**Ключові слова:** настільний теніс, тренування, змагання, техніка, тактика.

**Постановка проблеми.** Найбільш ефективною формою організації впливів на організм людини, спрямованих на позитивну зміну його кінезіологічного потенціалу та досягнення інших соціально важливих цілей виховання і самовиховання спортсмена є спортивне тренування [7, с. 115-119].

Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [9, с. 86-91] спортивне тренування характеризують як заздалегідь спланований педагогічний процес, що включає в себе розвиток фізичних здібностей спортсмена і навчання його спортивній техніці і тактиці.

С точки зору Л. П. Матвеева [6, с. 217-224] спортивне тренування – це підготовка, системно побудована за допомогою методів вправи і представляє собою, педагогічний процес управління розвитком спортсмена (його спортивним вдосконаленням).

Метою спортивного тренування є підготовка до спортивних змагань, спрямована на досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня підготовленості, визначеного специфікою змагальної діяльності і гарантує досягнення запланованих спортивних результатів [9, с. 19-24].

Види змагань з настільного тенісу поділяються на: особисті – результати особистих зустрічей зараховують кожному учаснику окремо; командні – результати особистих зустрічей учасників команди зараховують команді в цілому; особисто-командні – результати зараховують одночасно кожному учаснику окремо та команді в цілому; командно-особисті – результати зараховують одночасно команді в цілому і кожному учаснику окремо.

**Результати дослідження.** Кожен вид змагань може складатися з:

одиначних зустрічей – чоловічих, жіночих; парних зустрічей – чоловічих, жіночих, мішаних.

Види змагань визначаються регламентом про змагання [5, с. 67-71].

Турніри з настільного тенісу проводяться за п'ятьма основними видами: міжнародні змагання, в яких беруть участь спортсмени асоціації більш ніж однієї держави; міжнародний матч – зустріч між командами, що представляють асоціації різних держав; відкритий турнір – змагання, відкриті для участі гравців асоціацій всіх держав; обмежений турнір – змагання, обмежені для участі в них певних груп гравців, але не за віковим цензом; турнір на запрошення – змагання, в яких беруть участь тільки індивідуально запрошені асоціації або гравці [5, с. 28-34].

Включення настільного тенісу в програму Олімпійських ігор дало величезний поштовх розвитку цієї масової та популярної в усьому світі гри. Більшість керівників спорту високорозвинених країн звернули увагу на настільний теніс як на вид спорту де є можливість вибороти (12 медалей різного ґатунку). Підвищився інтерес і вимоги до якості підготовки спортсменів, методи і засоби тренування [1].

У зміст спортивного тренування входять наступні види підготовок спортсмена – теоретична, фізична, технічна, тактична і психологічна. Як в тренувальній, так і в змагальній діяльності всі ці сторони проявляються комплексно. Всі вони в сукупності спрямовані на досягнення найвищих спортивних показників [2, с. 15-21].

Для досягнення найкращого результату в настільному тенісі необхідно оволодіння досконалою технікою даного виду спорту.

Під технікою розуміють найбільш раціональний спосіб виконання вправ, за допомогою якого рухові завдання вирішуються доцільно з відносно більшою ефективністю [8, с. 424-430].

Техніку спортивних вправ слід розглядати в світлі єдності форми і змісту, як цілісну діяльність людини, як координацію його психічної і фізичної діяльності в певних умовах зовнішнього середовища.

Сучасна техніка настільного тенісу характеризується більшою кількістю прийомів і способів їх виконання.

Всі спеціальні рухи і спеціалізовані положення в настільному тенісі доцільно класифікувати на чотири основні групи: стійки – вихідні положення; хватка – способи тримання ракетки; пересування; технічні прийоми.

Стійки, які тенісист приймає перед виконанням удару, підрозділяють на правосторонні – для виконання ударів праворуч від тулуба, лівосторонні – для виконання зліва від тулуба і нейтральні – коли тенісист стоїть лицем до столу і чекає на прийом м'яча або виконує удар перед собою.

Хватки розрізняють за способом тримання ракетки: горизонтальні – коли вісь ракетки знаходиться горизонтально щодо поверхні столу і вертикальні – коли вісь ракетки знаходиться вертикально щодо поверхні столу.

Серед пересувань виділяють за характером руху ніг: ривки, стрибки,

випади і кроки.

Технічний прийом – це спосіб обробки м'яча за допомогою раціональних дій, подібних за своєю структурою і спрямованих на вирішення однотипних завдань. При цьому технічний прийом може виконуватися різними способами, які відрізняються один від одного деталями техніки, що і характеризує індивідуальні особливості тенісиста. Технічні прийоми можуть виконуватися справа і зліва від тулуба спортсмена (відповідно долонною і тильною стороною ракетки), а також перед тулубом – перед собою – прямий удар [3].

Кожному тенісисту притаманне своє, абсолютно індивідуальне виконання технічних прийомів, свій ігровий почерк.

Необхідно враховувати, що індивідуальна форма виконання елементів техніки повинна носити не випадковий характер, а відповідати фізичним даним тенісиста, його психологічним особливостям, манері гри.

Індивідуальність техніки – це в першу чергу, її відповідність індивідуальним особливостям фізичного розвитку тенісиста.

Для вдосконалення індивідуальної техніки необхідно: відображати в ній позитивні особливості тенісиста (анатомічні, фізіологічні, психологічні); досягати посилення слабких сторін за рахунок зміни техніки.

На вищому рівні майстерності індивідуалізація техніки особливо важлива, так на цьому етапі технічні особливості виконання ударів повинні відповідати найбільшою мірою основним вимогам стандартної техніки [4].

До однієї з найважливіших завдань спортивного тренування в настільному тенісі відноситься і тактична підготовка.

Згідно Г. В. Барчукова, тактика – змістовне використання спортсменом свого техніко-тактичного арсеналу і змагальної поведінки з урахуванням індивідуальних техніко-тактичних і психофізіологічних особливостей суперника в конкретній ігровій ситуації.

Тактичні дії можуть бути атакуючими, контр-атакуючими, підготовчими та захисними.

Атакуючими називаються дії, мета яких є – досягти переваги або виграшу очка. Атакуючі дії можуть бути як поодинокими, так і серійними.

Контр-атакуючими вважаються такі дії у відповідь, за допомогою яких гравець, прагнучи перехопити ініціативу, грає ще більш активно, тобто на атакуючі дії противника відповідає атакуючими ударами, контратакує.

Технічні дії, які передують атаці і сприяють її кращої організації і проведення називаються (підготовчими). Такими діями тенісист створює сприятливу ігрову ситуацію для виконання атакуючих дій.

До захисних дій відносять такі, метою яких є відбити атаку суперника, не дати йому досягти результату. Ці дії, за допомогою яких гравець намагається «вийти» із складної ігрової ситуації, намагаючись, перш за все, потрапити м'ячем у стіл, – аби не програти очко або не дати можливості супернику зробити який-небудь виграшний удар. Розрізняють активний і пасивний захист [2, с. 41-47].

При оцінці вивчення елементів техніко-тактичної майстерності враховують швидкість, з якою виконується дія на влучність. Облік цього параметра виявляє рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів, як в настільному тенісі, так і в інших видах спортивних ігор [1].

Сучасний настільний теніс має атакуючий і контр-атакуючий характер зі зростанням темпу гри і зменшенням тривалості розіграшу очка до 3-5 ходів, підвищення стабільності і точності гри, а також її варіативності з використанням різноманітних техніко-тактичних дій [1].

Тенісист повинен володіти великим арсеналом техніко-тактичних прийомів, мати відмінну фізичну підготовленість, одним з проявів якої є здатність швидко пересуватися по майданчику, виконуючи велику кількість потужних атакуючих і контр-атакуючих ударів, при цьому, не знижуючи швидкості і точності управління польотом м'яча.

Безсумнівно, такий характер змагальної діяльності в настільному тенісі вимагає високого рівня спеціальної підготовленості [3].

Проблема вивчення навантажень в настільному тенісі стала дуже актуальною після введення в 2001 році нових правил гри. Згідно з цими правилами партія скорочена з 21 до 11 очок, а кількість партій в одному матчі збільшено з 5 до 7. Був також збільшений діаметр м'яча (з 38 до 40 мм), що знизило швидкість його польоту і силу обертання, змінилися правила періодичності виконання подачі. За рахунок цих змін підвищилася видовищність настільного тенісу, що істотно вплинуло на характер змагальної діяльності. Зміни правил гри вплинули і на характер і спрямованість навантажень змагальної діяльності тенісистів [3].

Тренувальні навантаження поділяються на специфічні та неспецифічні. Специфічні навантаження істотно схожі з змагальними по характері здібностей і реакцій функціональних систем.

У практиці спортивного тренування виділяються п'ять зон тренувальних і змагальних навантажень, які мають певні фізіологічні межі і педагогічні критерії. Крім того, в окремих випадках третя зона розділяється ще на дві напівзони, а четверта на три відповідно із тривалістю змагальної діяльності і потужністю роботи.

Тренувальні навантаження визначаються наступними показниками: характером вправ; інтенсивністю роботи при їх виконанні; обсягом (тривалістю) роботи; тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами.

Співвідношення цих показників в тренувальних навантаженнях визначають величину і спрямованість їх впливу на організм спортсмена [9, с. 35-43].

Класифікація навантажень дозволяє оцінити величину і спрямованість навантаження кожної конкретної вправи або всієї роботи в цілому. Це дає можливість фахівцеві максимально точно оцінити і спланувати тренувальну діяльність для успішного виступу на змаганнях. Знаючи вимоги, які висуває спортсмену змагальна діяльність, можна грамотно планувати тренувальний

процес в цьому виді спорту.

**Висновок.** Настільний теніс характеризується інтервальною роботою з поперемінним режимом діяльності. Темп і потужність гри можуть варіюватися в залежності від різних факторів. Частота серцевих скорочень залежить від темпу гри, рівня майстерності противника, важливості ситуації, рангу змагань. Слід зазначити, що під час однієї зустрічі у спортсмена частота серцевих скорочень може змінюватися в широкому діапазоні [4].

Таким чином, змагальне навантаження в настільному тенісі характеризується як високоінтенсивна інтервальна робота зі змінним режимом діяльності (від максимально потужної до пауз спокою) [4].

#### **Список використаних джерел:**

1. Барчукова Г. В. Соотношение сил на олимпийской арене настольного тенниса. Теория и практика физической культуры: тренер: журнал в журнале. 2005. № 8. С. 28-31.

2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Академия, 2006. 226 с.

3. Барчукова Г. В. Проблема оценки и планирования нагрузок в спортивных играх: (на примере настольного тенниса) 2006. № 9. С. 32-36.

4. Вайцеховский С. М. Пульсометрия как критерий интенсивности тренировочных нагрузок. 1996. № 1. С. 45-46.

5. Вартамян М. М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск: Магнитогорский дом печати, 2010. 224 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 544 с.

7. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. Москва: Теория и практика физической культуры, 2001. 204 с.

8. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Москва: 2011. 864 с.

9. Холодов Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов учреждений высшего профессионального образования. Москва: Академия, 2011. 480 с.

***Annotation:** The article deals with the specifics of the training process of tennis players, on the basis of theoretical analysis of psychological, pedagogical, medical, biological and methodological literature the essence of training of players in table tennis is determined. Types of workload that allow specialists to evaluate and plan the training process to achieve the result are characterized.*

**Key words:** table tennis, training, competition, technique, tactics.

УДК 796.012.6:618.2

**О. С. Мельник**, магістрант 2 курсу педагогічного факультету  
Науковий керівник: **А. Ю. Герасимчук**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

## **МЕТОДИЧНІ УМОВИ ОПТИМІЗАЦІЇ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАТУСУ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

***Анотація.** Шкільне фізичне виховання потребує постійного оновлення, вдосконалення, оптимізації. У зв'язку з новими вимогами та досягненнями науки в галузі фізичного виховання актуалізується проблема вирішення його завдань, що визначені змістом чинної програми для початкової школи. Одним із таких завдань є поліпшення психофізіологічного стану учнів узагалі та їхнього морфофункціонального статусу зокрема, використовуючи диференційований та персоналізований підходи.*

***Ключові слова:** фізичне виховання, початкова школа, оптимізація, морфофункціональний статус.*

**Постановка проблеми.** Сучасна система шкільної освіти не враховує багатьох аспектів розвитку дитини під час її занять фізичними вправами, хоча наявною є інформація про можливі шляхи та зміст педагогічного впливу, що сприятиме досягненню позитивного результату [1; 3]. Але, сучасні підходи до вдосконалення педагогічного впливу на формування оптимального розвитку недостатньо враховують фізіологічні закономірності цього процесу.

Аналіз спеціальних джерел інформації засвідчив необхідність проведення досліджень з використанням комплексної характеристики дитини, одна з яких – її морфофункціональний статус. При цьому, такі дослідження повинні здійснюватися систематично, що зумовлено явищами акселерації і ретардації. Якість інформації, одержаної під час такого моніторингу суттєво підвищується у випадку використання генетично зумовленої ознаки, а саме соматичного типу конституції [2, с. 145].

**Метою дослідження** було визначення методичних умов, реалізація яких під час занять фізичними вправами сприятиме оптимізації впливу на морфофункціональний статус учнів закладу загальної середньої освіти.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання у закладі загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження** – умови оптимізації впливу на морфофункціональний статус учнів закладу загальної середньої освіти під час занять фізичними вправами.

### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити інноваційні ідеї, концепції і положення щодо оптимізації фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.
2. Виокремити перспективні підходи до оптимізації напрями фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти.
3. Визначити методичні умови, що сприятимуть оптимізації фізичного виховання у поліпшенні морфофункціонального статусу учнів.

**Методи дослідження.** Досягнення поставленої мети забезпечували використанням комплексу методів дослідження. При цьому із загальнонаукових використовували аналіз, синтез, систематизацію, узагальнення. Застосовували критичний підхід до вибору таких джерел. Для мінімізації суб'єктивних поглядів і суджень було використано різні джерела інформації, але передусім літературні та документальні. Вибір таких джерел відбувалося після їх пошуку у базі даних Scopus, SPORT Discus, Web of Science. Ураховували інформацію джерел, що були пов'язані з фізичним вихованням у закладі загальної середньої освіти. Під час пошуку використовували такі ключові слова: фізичне виховання, початкова школа, оптимізація, морфофункціональний статус, а також відповідні їм аббревіатури і комбінації. Враховували також часовий аспект появи інформації з певної тематики. Так само вивчали відібрані джерела, зокрема статті журналів. Загалом було опрацьовано 62 джерела інформації, до списку увійшли найбільш важливі у нашому випадку.

**Результати дослідження.** Вивчення джерел інформації забезпечило обґрунтування базових понять, зокрема термінопоняття «морфофункціональний статус». Він оцінюється на підставі результатів вивчення даних морфологічних, функціональних показників та методик, що дозволяють їх вивчати. Встановлено, що учні закладів загальної середньої освіти на сучасному етапі відзначаються особливостями у вияві показників, що характеризують морфофункціональний статус. Фізична активність учнів від початку до завершення шкільного періоду зменшується, більшими темпами у дівчаток та період 9-10 і 14-15 років. Загальна оцінка соматичного здоров'я учнів засвідчує таке: зменшується майже вдвічі кількість дітей, що належать до групи фізично здорових, а саме з 36 % у першому класі до 20 % в одинадцятому; основну медичну групу становить 20 % дітей, тоді як підготовчу медичну – 32 %, спеціальну медичну – решта 48 % учнів.

Стан функціонування нервово-м'язової, дихальної та серцево-судинної систем у значної кількості учнів відрізняється від необхідного. Аналогічним є стан фізичної підготовленості, а фізична працездатність у підлітковому віці є високою тільки у 37 %, задовільною – у 33 %, незадовільною – 30 %.

Перспективним напрямом оптимізації педагогічного впливу на морфофункціональний статус учнів закладу загальної середньої освіти є врахування комплексної характеристики, що ґрунтується на спадково зумовлених ознаках індивіда, а саме його типу соматичної конституції. Проте дотепер невивчано мало уваги присвячено вивченню фенотипічної конституції за вказаним умовним маркером, що не сприяє реалізації диференційованого та персоналізованого підходів у фізичному вихованні.

Спираючись на зазначене, власні емпіричні дані та вивчивши літературні джерела відзначаємо необхідність урахування під час фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти особливостей, якими відзначаються дівчатка і хлопчики різних соматотипів. У зв'язку з цим



дослідили питання щодо методичних умов, реалізація яких у практичній діяльності сприятиме підвищенню ефективності фізичного виховання у вирішенні завдань, визначених чинними програмами.

Ураховуючи інформацію дослідників [1; 4] відзначили необхідність виконання в установленій послідовності комплексу умов, що мають методичний зміст та передбачають наступне. Передусім, визначаємо мету і завдання, на які спрямовуються заняття фізичними вправами у визначених формах організації. Після цього визначають такі форми та соматотипи учнів. Крім цього, важливим є встановлення інтересів і побажань учнів щодо певних видів фізичних вправ та врахування їх під час різних форм занять фізичними вправами.

Наступна методична умова стосується стимулів для мотивації учнів до занять фізичними вправами, причому не тільки в школі, але й удома. Нарешті, у зв'язку з останнім особливого значення набуває співпраця вчителя фізичного виховання з батьками учнів задля кращого вирішення визначених завдань.

### **Висновки**

1. Морфофункціональний статус дитини об'єднує морфологічні, функціональні показники та методики, що дозволяють визначати як окремі показники, так і комплекси характеристики.

2. Одним із перспективних підходів до ефективного вирішення завдань фізичного виховання у закладі загальної середньої освіти є диференційований і персоналізований, що передбачають використання як ознаки для формування однорідних груп чи врахування комплексу індивідуальних характеристик соматотипу дитини.

3. Методичними умовами, реалізація яких сприятиме оптимізації впливу на морфофункціональний статус учнів під час занять фізичними вправами є визначення у встановленій послідовності: мети і завдань впливу, визначення форм занять для впливу, соматотипу дітей, врахування їх інтересів і побажань, вибір стимулів для мотивування, співпраця вчителя фізичного виховання з батьками учнів.

### **Список використаних джерел:**

1. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібник. 3-є вид. перероб. і доповн. Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.

2. Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія. Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. 280 с.

3. Міхеєнко О. І. Загальна теорія здоров'я : навч. посібник. Суми : Університетська книга, 2017. 156 с.

4. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A., O. Chopik. Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *J of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4). 2690-2696. DOI:10.7752/jpes.2017.04311

**Abstract** School physical education requires continuous updating, improvement, optimization. In connection with the new requirements and achievements of science in the field of physical education, the problem of solving its tasks that are determined by the content of the current program for elementary school is updated. One of these tasks is to improve the psychophysiological state of students in general and their morphofunctional status in particular, using differentiated and personalized approaches.

**Key words:** physical education, elementary school, optimization, morphofunctional status.

УДК 796.015.572:613.73-057.875

**В. В. Никоряк**, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### **АЕРОБНА І АНАЕРОБНА ПРОДУКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК, ЯКИЙ ВИЗНАЧАЄ ФІЗИЧНУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

**Анотація.** У статті представлені результати теоретичного дослідження аеробної і анаеробної продуктивності, як чинник, який визначає фізичну працездатність студентів. Розглянуто показники аеробної і анаеробної продуктивності. Охарактеризовано види енергозабезпечення, які визначають фізичну працездатність.

**Ключові слова:** фізична працездатність, аеробна продуктивність, анаеробна продуктивність, функціональні резерви організму, студенти.

#### **Постановка проблеми**

Різноманітні прояви працездатності традиційно викликають інтерес у дослідників, фахівців фізичного виховання. Вивченням різних аспектів цієї проблеми успішно займалися Гостіщев В. [2], Клапчук В. [3], Ялович Т. [6].

Поняття “фізична працездатність” (в англійській термінології – Physical Working Capacity – PWC) означає той максимум роботи, який може виконати людина. Для уточнення поняття працездатності щодо масової фізичної культури різні автори [4, с. 16; 5, с. 23] розглядають фізичну працездатність як, по-перше, “здібність людини здійснювати специфічну для неї роботу: розвивати максимальну швидкість, долати втому при довготривалій роботі, утримувати високий темп в єдиноборствах та іграх”; по-друге, фізичну працездатність пов’язують з певним обсягом м’язової роботи, який можна виконати без зниження заданого (або сталого на максимальному рівні для даного індивідуума) рівня функціонування організму, в першу чергу, його серцево-судинної і дихальної систем. Виходячи з цього визначення, автори вважають, що фізичні можливості організму – це той рівень фізичної працездатності, який може бути досягнутим без перенапруження і виснаження механізмів адаптації [1, 5, с. 34].

**Мета та завдання дослідження** полягають у теоретичному аналізі аеробної і анаеробної продуктивності як чинник, який визначає фізичну працездатність студентів.

**Методи дослідження:** під час дослідження використовували

загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

**Обговорення результатів дослідження.** Фізична працездатність – комплексне поняття. Воно визначається значним числом чинників: морфофункціональним станом різних органів і систем, психічним станом, мотивацією та ін. Тому висновки про її величину можна скласти тільки на основі комплексної оцінки [3; 6, с. 27].

Виходячи з вищезазначеного, ми прийняли в якості вихідного таке визначення: працездатність – це та максимальна кількість роботи, яку спроможна виконати людина [1].

Досягнення високого рівня працездатності з напруженою м'язовою діяльністю багато в чому залежить від рівня розвитку функціональних (енергетичних) систем організму. Проте, в залежності від спортивної спеціалізації, частковий внесок фізичної підготовленості, рухової активності і соматичного здоров'я буде різним. У зв'язку з цим особливого значення набуває питання про чинники, які обмежують фізичну працездатність, і, в першу чергу, метаболічний показник загальної фізичної працездатності [6, с. 41].

Відомо, що фізична працездатність визначається двома відмінними за своєю біохімічною природою властивостями організму – його аеробною і анаеробною продуктивністю [2].

Під аеробною продуктивністю розуміється здатність організму до поглинання, транспортування і утилізації кисню в умовах м'язової діяльності. На думку ряду дослідників [1; 3], найбільш повна характеристика метаболічного забезпечення м'язової діяльності досягається під час оцінки критеріїв, які відображають потужність (тобто швидкість звільнення енергії в метаболічних процесах), ємність (тобто розміри, доступні для використання субстратних фондів, і припустимі обсяги метаболічних змін при роботі) і ефективність аеробної продуктивності (рівень використання енергії, яка звільняється у метаболічних процесах для виконання фізичного навантаження).

Інтегральним показником аеробної продуктивності є максимальне споживання кисню, величина якого залежить від функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, системи крові: альвеолярної вентиляції, дифузії кисню із альвеол у кров, кисневої ємності крові, хвилинного об'єму кровообігу і ефективності його розподілу, транспорту кисню кров'ю, утилізації кисню із артеріальної крові, окислювальних процесів в тканинах [6, с. 59].

Цінність і прогностична значимість цього показника пред'являє підвищені вимоги до відбору найбільш точних фізіологічних критеріїв і адекватних методів його оцінки. В якості достатньо об'єктивних і надійних критеріїв досягнення максимуму кисневого споживання були покладені добре відомі факти залежності між рівнем кисневого споживання, з однієї сторони, і важкості виконання [2], частоти пульсу, накопичення молочної кислоти,

приросту дихального коефіцієнту та ін. Досліджуючи характер зміни рівня кисневого споживання при ступеневому збільшенні навантаження, низка дослідників довели прогностичну значимість критерію, “що вирівнюється кривою”, при визначенні максимального споживання кисню [3].

Крім цього, в дослідженнях використовуються декілька методів визначення максимального споживання кисню. Великі переваги в практичному застосуванні мають методи прямого визначення максимального споживання кисню, наприклад, метод “повторних випробувань” з поступовим наростанням навантажень [5, с. 131], а також його модифікація – метод “ступеневого наростання навантаження”, розробленого з врахуванням попередньої розминки [1].

До методів непрямого визначення максимуму кисневого споживання належать ті методичні модифікації, в яких використовується функціональна залежність, що існує між кисневим споживанням і показниками, які обслуговують функції, зафіксовані при субмаксимальних навантаженнях. Такими показниками можуть бути частота пульсу, накопичення молочної кислоти, не метаболічний надлишок кисню [4, с. 77]. Як непрямі, так і прямі методи визначають максимум кисневого споживання та мають свої сильні і слабкі сторони. Прямі методи відзначаються високою точністю, але вони, як правило, трудомісткі, потребують великих затрат часу і можуть застосовуватися на досліджуваних, фізична підготовка яких дозволяє досягнути граничної мобілізації функціональних можливостей організму. У той же час непрямі методи визначення максимуму кисневого споживання більш прості, можуть бути застосовані на контингентах досліджуваних різної фізичної підготовленості, але вони значно поступаються за точністю методам прямого виміру максимального кисневого споживання. Метод визначення максимуму кисневого споживання, в кожному конкретному випадку, повинен вибиратися з урахуванням завдань, умов і можливостей роботи дослідника [2].

Поняття анаеробної продуктивності об'єднує функціональні резерви організму, які забезпечують можливість здійснювати роботу при недостатньому постачанні кисню організму. Даний показник визначається потужністю внутрішньоклітинних анаеробних ферментних систем, загальними запасами у м'язах речовин, які надходять на ресинтез АТФ, розвитком компенсаторних механізмів, які забезпечують підтримання гомеостазу [5, с. 163].

Кількість кисню, що необхідна організму при умові енергетичного забезпечення навантаження тільки за рахунок аеробних процесів, називають кисневим запитом роботи. При інтенсивному фізичному навантаженні фактичне споживання кисню складає лише частину кисневого запиту. Різниця між метаболічною необхідністю і фактичним споживанням кисню утворює кисневий дефіцит організму. Погашення його відбувається у процесі фізичного навантаження і після нього. Причому, у відновлювальному періоді кисневий дефіцит супроводжується підвищенням, в порівнянні з рівнем

спокою, споживанням кисню. Надлишок споживання кисню у відновлювальному періоді отримав назву „кисневого боргу”. Розміри його не завжди співпадають з величиною кисневого дефіциту, і, як правило, перевищують останній [6, с. 94].

Анаеробні можливості тих, хто активно займається фізичною культурою і спортом, визначаються цілим рядом чинників, в числі яких найбільше значення мають:

- потужність внутрішньоклітинних анаеробних ферментативних систем;
- загальні запаси в м'язах енергетичних речовин, які слугують вихідними продуктами в процесі анаеробного ресинтезу АТФ;
- рівень розвитку компенсаторних механізмів, які забезпечують підтримання внутрішньоклітинного гомеостазу в умовах анаеробної м'язової діяльності;
- рівень розвитку тканинних адаптацій, які дозволяють виконувати спрямовану роботу при наявності різко виражених змін у внутрішньому середовищі організму [4, с. 147].

Анаеробні енергетичні можливості людини визначаються за допомогою виміру величини максимального кисневого боргу і накопичення молочної кислоти після виконання граничних навантажень субмаксимальної потужності. Для оцінки продуктивності окремих анаеробних енергетичних процесів може використовуватися кількісний фазовий аналіз процесів сплати кисневого боргу [4, с. 159-160; 5, с. 271]. При тестуванні анаеробної продуктивності зазвичай використовують повторні вправи, які виключають передчасне припинення роботи і дозволяють більш повно оцінювати рівень розвитку анаеробних енергетичних джерел. Застосування у тестуванні функціональних можливостей організму методу “ступеневого підвищення навантаження” дозволяє оцінити як аеробні здатності організму, так і анаеробну продуктивність за показниками максимального кисневого боргу, “порогу анаеробного обміну”, “не метаболічного залишку кисню” та інше [6, с. 148].

Величина кисневого боргу здебільшого залежить від маси тіла досліджуваних. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л. [4] виявили вірогідний позитивний зв'язок між розмірами максимального кисневого боргу і масою тіла досліджуваних. Аналізуючи анаеробну продуктивність у студентів під час виконання спеціалізованих вправ, виявили більш високі розміри кисневого боргу в абсолютних показниках тих студентів, які не займалися спортом і мали більшу за середньогрупову масу. Проте, при перерахунку на кілограм ваги цей показник виявився більшим у студентів, які мали меншу масу.

### **Висновок**

Отже, аналіз літературних джерел вказує на те, що використання в оздоровчому тренуванні вправ анаеробної спрямованості створює необхідні передумови для підвищення показників фізичної підготовки студентів і покращення їх здоров'я.

### Список використаних джерел:

1. Бачинська Н. В., Саричев В. І. Основи інноваційних технологій фізичного виховання. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах. Матеріали регіональної науково-практичної конференції. Дніпропетровськ, 2013. С. 295-299.

2. Гостіщев В. М. Рівень фізичної підготовленості як чинник мотивації студентів до фізичної активності в умовах навчального процесу та у вільний час. Слобожанський науково-спортивний вісник. ХДАФК. 2010. Випуск 1. С. 15-18.

3. Клапчук В. Способ улучшения физического состояния и его количественная оценка по морфофункциональным показателям Всеукраїнської науково-практичної конференції. Дніпро: «Нова Ідеологія», 2017. С. 95-97.

4. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л. та ін. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 311 с.

5. Ровний А. С., Ільїн В. М., Лізогуб В. С. та ін. Фізіологія спортивної діяльності: підручник для студентів навч. закл. фіз. виховання і спорту. Харків: ХНАДУ, 2015. 555 с.

6. Яловик В. Т. Медико-біологічні й педагогічні засоби відновлення та підвищення працездатності спортсменів: метод. Розробка. Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2010. 182 с.

***Annotation.** The article presents the results of theoretical study of aerobic and anaerobic performance as a factor that determines the physical performance of students. The indicators of aerobic and anaerobic performance are considered. The types of energy supply that determine physical performance are characterized.*

***Key words:** physical performance, aerobic performance, anaerobic performance, functional reserves of the body, students.*

УДК 796.371.72

**І.І. Обухов**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Л.Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, професор.

### **ФІЗИЧНІ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОРГАНІЗМУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

***Анотація:** в даній статті розглядається поняття фізичного фізіологічного розвитку молодших школярів. Дається характеристика змінам, які відбуваються в організмі молодших школярів, даються методичні вказівки щодо організації занять та формування навантаження для цієї групи дітей.*

***Ключові слова:** школярі, фізичне навантаження, фізичний розвиток, системи організму, здоров'я.*

**Постановка проблеми.** Знання особистісних якостей, фізичного і психічного здоров'я, стійкості нервової системи до різних видів подразнень, витривалості, інтересів і можливостей є важливим у реалізації системи фізичного виховання дітей. Враховуючи анатомо-фізіологічні особливості

дитини, можна в потрібному напрямку впливати на її розвиток. Нормальний розумовий та фізичний розвиток дитини можливий за умови забезпечення оптимального рухового режиму. Це особливо важливо для учнів молодших класів, тому що необхідність активного рухового режиму у дітей раннього віку обумовлена анатомо-фізіологічними, психологічними й соціальними закономірностями. Саме для цього віку характерні інтенсивний ріст і становлення основних органів і функцій організму.

**Мета дослідження:** обґрунтувати фізичні та фізіологічні особливості розвитку організму молодших школярів

**Результати дослідження і їх обговорення.** Вік 6-7 років є критичним періодом в житті дитини, в якому закінчується становлення більшості фізіологічних функцій, в результаті чого дитина володіє достатніми фізичними даними для навчання в школі. В той же час цей період є найбільш сприятливим для закладання практично всіх фізичних якостей. Продовжується подальший розвиток та удосконалення рухів; дитина оволодіває все більш складними руховими актами. В цьому віці діти легко виконують рухи з участю великих м'язових груп і з великою амплітудою, однак відчувають важкість при виконанні точних та з малою амплітудою рухів.

Швидко розвивається м'язова система. До 9 років інтегральний показник відносної сили основних м'язових груп у дітей досягає приблизно 80% можливого збільшення. Особливо інтенсивно розвиваються м'язові групи, що забезпечують вертикальне положення і ходіння. Треба мати на увазі, що нервово-м'язовий апарат дітей в цьому віці ще недосконалий. Загальна вага м'язів у дітей молодшого шкільного віку часто не досягає і 1/3 ваги тіла, тоді як у дорослих вона складає майже половину ваги тіла. Сама м'язова тканина у дітей в цей час ще значно відрізняється від м'язової тканини дорослої людини. В ній недостатньо білкових і жирних речовин, багато води. Лабільність нервово-м'язової системи досягає норми дорослої людини вже у віці 8-10 років. В розвитку м'язів спостерігається гетерохронізм: одні м'язи в своєму розвитку випереджають інші. В цей період глибокі м'язи спини, що забезпечують позу, відстають в своєму розвитку. Це утворює передумови для порушення постави дітей, тому що хребет в цьому віці відрізняється великою гнучкістю та нестійкістю основних вигинів – грудного та поперекового. Грудний вигин повністю формується до 7 року життя, а поперековий – до 12-го. Еластичний зв'язковий апарат, товсті міжхребетні диски та слабо розвинені м'язи спини сприяють деформації хребта. Неправильне сидіння за партою, носіння ваги в одній руці, наявність осередків хронічної інфекції, що знижує загальний життєвий тонус, можуть викликати розвиток порушень постави, плоскостопість та ін., що в свою чергу відбивається на стані здоров'я дитини. В цілому скелет дітей молодшого шкільного віку високо еластичний, тому порушення гігієнічних правил може привести до його деформації [1, с. 41-43].

В молодшому шкільному віці підвищується здатність утворювати умовно-рефлекторні зв'язки. Рефлекторні реакції у дітей часто носять

розлитий характер. Це результат вираженої іррадіації збудливого процесу. Унаслідок того, що сила внутрішнього гальмування ще недостатня, диференціювання виробляються важче, ніж у дорослих. При сильних діях у дітей відносно швидко розвивається позамежне гальмування [2, с. 65].

Вирішення питання фізичного вдосконалення та зміцнення здоров'я дітей ефективно шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди.

Дані розвитку молодого організму використовуються для раціонального формування фізичних навантажень, які здійснюються згідно з віковими особливостями дітей і особливостями різних видів фізичних вправ. На основі цих даних будується педагогічний і медичний контроль у процесі фізичного виховання школярів. Для нормального планування фізичних навантажень необхідно враховувати ряд факторів, які впливають на закономірність розвитку організму. Без врахування цих факторів планування позитивних зрушень в органах і системах організму під впливом фізичних навантажень може бути нездійсненим. До факторів, які позитивно чи негативно впливають на розвиток молодого організму, слід віднести акселерацію, гіподинамію, гетерохронізм, забрудненість навколишнього середовища [3, с. 44].

У процесі занять фізичними вправами з дітьми цього віку слід пам'ятати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи іншої нерухокої пози, перенесенням важких предметів. Разом з тим, тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної систем та обміну речовин [4, с. 71].

У віці 6-10 років починають формуватися інтереси і нахили до визначених видів фізичної активності, виявляється специфіка індивідуальних моторних проявів, здібність до тих або інших видів спорту. А це створює умови для успішної фізкультурно-спортивної орієнтації школярів та визначення для кожного з них оптимального шляху фізичного вдосконалення [5, с. 4-12].

Найбільш істотним моментом у фізичному вихованні дитини цього періоду життя є формування особистісного ставлення дитини до фізичного тренування, виховання активної позиції у ставленні до свого здоров'я, міцності тіла і загартування.

### **Висновки**

У науковій літературі наведено ряд даних про межі періоду молодшого шкільного віку відповідно до педагогічної мети фізичного виховання. До молодшого шкільного віку належать діти від 6 до 10 років. Критеріями таких періодизацій виступає комплекс ознак, який включає розміри тіла і органів, терміни остенації скелету, кількість наявних постійних зубів, ступінь розвитку залоз внутрішньої секреції, рівень розвитку рухових якостей та ін. Вік 6-7 років є критичним періодом в житті дитини, в якому закінчується



становлення більшості фізіологічних функцій, в результаті чого дитина володіє достатніми фізичними даними для навчання в школі. В той же час цей період є найбільш сприятливим для закладання практично всіх фізичних якостей. Молодший шкільний вік характеризується розвитком та удосконаленням рухів; швидким розвитком м'язової системи; вдосконаленням вищої нервової діяльності; розвитком опорно-рухового апарату. У процесі занять фізичними вправами з дітьми цього віку слід пам'ятати, що їх необхідно обмежувати у значних м'язових напруженнях, пов'язаних із тривалим збереженням тієї чи іншої нерухої пози, перенесенням важких предметів. Разом з тим, тривале обмеження необхідної рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушення постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної систем та обміну речовин.

#### Список використаних джерел:

1. Ануфрієва О. О. Оцінка рівня всебічного розвитку особистості молодшого школяра. Початкова школа. 1999. №8. С. 41-43.
2. Ареф'єв В. Г., Столітенко В. В. Фізичне виховання в школі: навч. посібник. Київ. ІЗМН. 1997. 152 с.
3. Мартиросов Э. Г. Методы исследования в спортивной антропологии. Москва. Физкультура и спорт 1982. 198 с.
4. Фарбер Д. А. Физиология школьника . Москва. Педагогика. 1999. 168 с.
5. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук: 13.00.01. Київ. 1992. С. 4-12.

*Annotation:* This article deals with the concept of physical physiological development of younger students. It describes the changes that occur in the body of younger students, provides guidance on the organization of classes and the formation of load for this group of children.

*Keywords:* schoolchildren, physical activity, physical development, body systems, health.

УДК 796.5:908]:378.017:172.17

**Б. М. Погорецький**, студент 1 курсу факультету фізичної культури (денна форма навчання).

Науковий керівник: **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

#### СУЧАСНИЙ СТАН І ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ГРОМАДЯНСЬКОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

*Анотація.* Серед засобів виховання студентської молоді вагомим потенціалом володіє туристсько-краєзнавча діяльність – людське підприємництво, до якого людина вдається з метою задоволення своїх світоглядних і духовних потреб, пізнання навколишнього світу, самореалізації

*в просторі „іншого”: інших культур, звичаїв, способів життя. Туризм є тією сферою комплексного задоволення потреб людини, в якій відбувається прискорений розвиток і вдосконалення цих потреб, стимулюється творча енергія людини, розширюються горизонти її світогляду, глибше усвідомлюються базові життєві та культурні цінності, зростає відчуття свободи буття і творчості.*

**Ключові слова:** туризм, студенти, громадянське виховання, краєзнавство, культура.

**Постановка проблеми.** Україна переживає складний період своєї історії, позначений складними, почасти неординарними, соціально-економічними і політичними процесами. Як наслідок, спостерігаються зміни духовних, моральних цінностей, ідеалів та орієнтирів усіх прошарків населення. Позбавлення від спадщини тоталітаризму, гармонійне входження нашої країни до світової цивілізації може опинитися під загрозою, якщо не підвищити рівень громадянської вихованості її громадян як передумови допомоги суспільству в подоланні відсталого характеру наявних у нього уявлень про справедливість, демократію, відносини індивіда і держави.

Важливою складовою національної системи освіти є вища педагогічна школа, перед якою постає завдання не лише забезпечити високий професійний рівень майбутнього вчителя, а й підготувати його до виконання функцій вихователя учнів, насамперед у плані їх становлення як активних громадян своєї країни. Будучи носієм певних ідей і поглядів, учитель виступає для учнів вагомим авторитетом, зразком для наслідування, діячем, який покликаний допомогти дитині набути певних рис, якостей і характеристик, сформуватися як суб'єкту громадянських відносин.

Водночас серед молоді спостерігається небезпечно для соціальної стабільності суспільства зростання бездуховності, зневаги до правових і моральних норм, антисоціальної поведінки, втрата соціального оптимізму. Молодим людям дедалі важче знайти можливості для громадянського самовизначення, протистояння негативному впливу деструктивних елементів сучасного буття.

У цьому контексті актуалізується такий напрям діяльності вищої педагогічної школи, як громадянське виховання майбутніх учителів. Адже не володіючи відповідними якостями, вони не зможуть виконувати завдання, що покладаються на них державою в плані виховання молодого покоління.

Проблема громадянського виховання як способу набуття особистістю певних якостей, перебувала у полі зору видатних мислителів минулого (Сократ, Платон, Аристотель, Цицерон та ін.). Особливості розвитку українського етносу, української державності мали специфічні характеристики на різних етапах історичного поступу нашого суспільства, що знайшло відображення в працях І. Огієнка, С. Русової, К. Ушинського та ін.

З погляду сучасності теоретичні засади громадянського виховання набули опрацювання в науковому доробку І. Бега, М. Боришевського, О. Вишневецького, Н. Деревянко, М. Зубалія.

До вивчення різних аспектів виховання студентської молоді в плані її громадянського становлення звертаються О. Гевко (національно-патріотичне виховання), М. Боришевський, М. Рудь, В. Смолюк (виховання національної свідомості та ін.

Залучаючись до туристсько-краєзнавчої діяльності, людина опановує здатність дистанціюватися від власних стереотипів світовідчуття і світорозуміння й усвідомлювати універсальні виміри соціокультурного середовища в комунікативній єдності з іншими, і таким чином виявляти їхню цивілізаційну спільність і відмінність.

Науковці розглядають філософські засади туризму, акцентують на позитивному впливі на світовідчуття, погляди, переконання краєзнавчої діяльності; розглядають основні напрями поєднання туризму і краєзнавства. Однак поза увагою науковців залишилася таке важливе питання, як використання туристично-краєзнавчої діяльності для громадянського виховання особистості, зокрема студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти як майбутніх професійних педагогів, одне з провідних завдань яких полягає у вихованні в учнів громадянських якостей.

Сьогодні проблема громадянського виховання привертає увагу політологів, психологів, педагогів, які з позицій специфіки своєї галузі наукового знання, розкривають сутність цього поняття, визначають його мету і завдання, якості й цінності, які характеризують людину – громадянина.

У наукових розвідках сучасних науковців набули висвітлення різні аспекти громадянського виховання і використання краєзнавства як засобу його реалізації в умовах закладів вищої освіти. Ці питання розглядаються авторами крізь призму соціально-психологічних особливостей сучасного студентства і завдань, які покладаються на студентів педагогічних спеціальностей щодо громадянського виховання учнів у майбутній професійній діяльності. Основна увага акцентується на національно-патріотичному вихованні студентської молоді, формуванні в неї духовних і громадянських цінностей, етнокультурної компетентності, демократичної культури, забезпеченні громадянської соціалізації.

Громадянське виховання студентів у закладах вищої освіти передбачає створення умов, які забезпечували б набуття ними знань про сутність громадянськості, розвивали позитивне ставлення до своєї Батьківщини, свого народу, сприяли усвідомленню й поцінуванню майбутніми вчителями історичного минулого і сучасності своєї країни, її культури, оволодінню вміннями і навичками громадської поведінки і діяльності.

Тобто, громадянське виховання розглядали як процес набуття студентами педагогічних спеціальностей сукупності громадянських якостей та активне відтворення їх у власній життєдіяльності, в тому числі у майбутній педагогічно-професійній діяльності.

Одним з типів туризму є краєзнавчий туризм, який характеризується проведенням його учасниками туристично-краєзнавчої діяльності, яка становить дієвий засіб розвитку особистості, збагачення і розширення її

досвіду, формування свідомості на основі вивчення рідної землі, ознайомлення з її історією, культурою, традиціями народу, реалізації творчого потенціалу людини і тому може слугувати ефективним засобом громадянського виховання студентської молоді.

**Мета дослідження** – здійснити комплексний науковий аналіз проблеми громадянського виховання студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти, визначити, науково обґрунтувати та апробувати модель підвищення ефективності громадянського виховання студентів засобами туристично-краєзнавчої діяльності.

**Завдання дослідження:**

- вивчити стан розв’язання досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці;
- уточнити сутність громадянської вихованості стосовно студентів педагогічних спеціальностей;
- визначити компоненти, критерії, показники та рівні громадянської вихованості майбутніх учителів;
- охарактеризувати, обґрунтувати та експериментально перевірити модель громадянського виховання студентів у процесі туристично-краєзнавчої діяльності.

**Об’єкт дослідження** – процес виховання студентів педагогічних спеціальностей.

**Предмет дослідження** – зміст, форми і методи громадянського виховання студентів педагогічних спеціальностей закладів вищої освіти у процесі туристично-краєзнавчої діяльності.

**Практичне значення** дослідження полягає в розробці принципів, змісту, форм і методів туристсько-краєзнавчої діяльності як засобу громадянського виховання студентів.

Результати дослідження можуть бути використані у виховному процесі закладів вищої освіти, у практичній роботі викладачів, на курсах фахового вдосконалення педагогічних працівників у системі післядипломної освіти, а також при створенні програм навчальних спецкурсів, студентських клубів, розробки їх змісту.

**Результати дослідження.** За результатами констатувального етапу експерименту, який проводився відповідно до розробленої нами методики, виявлено, що більшість студентів (47,6%) перебуває на середньому рівні громадянської вихованості. До високого рівня за сукупністю показників належить 15,8% студентів, до низького рівня - 36,6% студентів.

Розроблено модель „Громадянське виховання студентів у процесі туристично-краєзнавчої діяльності”. Складовими моделі визначили: мету, завдання, принципи (культуровідповідності, функціональної взаємодоповнюваності, виховання в колективі і через колектив, особистісно орієнтованого підходу), зміст (знання, уявлення, емоційні ставлення, поцінування, поведінка), засоби (туристсько-краєзнавча діяльність), форми

(туристсько-краєзнавчий клуб, екскурсії, подорожі), методи (бесіди, групова робота, доповіді), результат.

Апробація моделі здійснювалася через проведення засідань клубу, самостійну пошукову діяльність студентів, проведення літературно-історичних досліджень, безпосередньо у процесі туристично-краєзнавчої діяльності на території Кам'янця-Подільського, Кам'янець-Подільського району та Хмельницької області, залучення до громадської діяльності.

Одержані за результатами заключних зрізів дані засвідчили помітні позитивні зрушення, що відбулися в рівні громадянської вихованості студентів. Перед початком дослідно-експериментальної роботи до високого рівня громадянської вихованості належало 15,6% студентів, після її завершення чисельність цієї групи збільшилася до 53,4%.

До середнього рівня за даними констатації належало 48,1% студентів, після завершення формувального етапу експерименту – 34,7% студентів.

Помітно зменшилася кількість студентів, яких ми за результатами констатації віднесли до низького рівня громадянської вихованості (34,1%). На цьому рівні залишилося лише 11,9% студентів від загальної їх кількості.

**Висновки.** Таким чином, розроблена нами модель „Громадянського виховання студентів у процесі туристично-краєзнавчої діяльності” довела свою доцільність і правомірність.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розв'язання проблеми громадянського виховання студентів педагогічних спеціальностей засобами туристично-краєзнавчої діяльності.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні можливостей поєднання роботи закладів вищої і середньої освіти у громадянському вихованні школярів і студентів за принципом наступності.

#### Список використаних джерел:

1. Алексєєва О.В. Формування громадянської позиції сучасної молоді. Педагогіка і психологія. 2006. № 2 (5). С.31-35.
2. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про туризм» від 18.11.2003 № 1282 - IV. Український туристичний вісник. 2004. № 1. С.18-34].
3. Конох А.П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах: 13.00.04. Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих АПН України. К., 2007. 549 с. с.35
4. Лукашевич О.М. Психологія туризму. Туризмологія: концептуальні засади теорії туризму. К.:КУТЕП, 2008. С.521-563.
5. Остапчук В.В. Туристська робота: навч. посібник. Ніжин: НДПУ, 2002. С.4 - 5.

*Annotation: Among the means of upbringing of the student youth there is a great potential of tourism and local lore - human entrepreneurship, to which a person resorts in order to satisfy his worldview and spiritual needs, knowledge of*

*the outside world, self-realization in the space of "other": other cultures, customs, lifestyles. Tourism is the sphere of complex satisfaction of human needs, in which there is accelerated development and improvement of these needs, stimulates the creative energy of the person, expands the horizons of his outlook, becomes more aware of basic vital and cultural values, increases the sense of freedom of being and creativity.*

**Keywords:** *tourism, students, civic education, local history, culture.*

УДК 796.012.6:618.2

**В. В. Рябий**, магістрант 2 курсу педагогічного факультету

Науковий керівник: **А. Ю. Герасимчук**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я**

***Анотація.** На сучасному етапі актуалізувалося питання вдосконалення фізичної активності здобувачів вищої освіти з відхиленнями у стані здоров'я. Одним із перспективних є використання секційної, традиційної та індивідуальної форм фізичної активності, співпраця здобувача з тьютором, застосування всіх видів засобів та методів. Зміст фізичної активності повинен враховувати наявні умови, потреби і можливості здобувачів та використовувати різні фітнес-програми.*

***Ключові слова:** здоров'я, фізична активність, заклад вищої освіти, здобувачі.*

**Постановка проблеми.** Поширеність захворювань різних систем організму сьогодні визначає ставлення до здоров'я людини як проблему загальнонаціонального характеру, причому незалежно від стану економічного розвитку країни [1; 4]. Посилюється зазначене пандемією COVID-19, що розпочалася у березні минулого року і триває дотепер.

Водночас, невідкладного розв'язання потребує проблема, що стосується наукового обґрунтування організаційної і змістово-нормативної засад фізичної активності здобувачів вищої освіти, які займаються фізичними вправами у спеціальній медичній групі. Це зумовлено тим, що їхній стан здоров'я не відповідає нормі, а сучасна професійна діяльність висуває до вимогу щодо підтримання оптимального рівня функціонування всіх органів і систем організму, розвитку й утримання на досягнутому рівні його функціональних можливостей [2; 3].

**Об'єкт дослідження** – фізична активність здобувачів вищої освіти.

**Предмет дослідження** – теоретичні аспекти реалізації фізичної активності здобувачів із відхиленнями у стані здоров'я під час навчання у закладі вищої освіти.

**Мета дослідження** – визначити загальні тенденції та особливості організації й змісту забезпечення фізичної активності здобувачів із відхиленнями у стані здоров'я під час навчання у закладі вищої освіти.

### **Завдання дослідження:**

- 1) теоретично обґрунтувати базові поняття дослідження;
- 2) визначити організаційну основу фізичної активності здобувачів вищої освіти з відхиленнями у стані здоров'я;
- 3) визначити змістову та нормативні основи фізичної активності здобувачів вищої освіти з відхиленнями у стані здоров'я.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовували комплекс методів дослідження, що належали до загальнонаукових. Цими методами опрацьовували джерела інформації, під час вибору застосовували критичний підхід. Щоби мінімізувати суб'єктивність у поглядах, судженнях, інтерпретації, використовували різні джерела інформації. Перевагу надавали літературним та документальним. Для цього спочатку здійснювали пошук джерел у науково-метричних базах даних, зокрема Scopus, SPORT Discus, Web of Science, НБУ імені В. І. Вернадського. Тут виокремлювали інформацію джерел, які стосувалися фізичної активності, фізичного виховання у закладі вищої освіти, але яке здійснюють здобувачі з відхиленнями у стані здоров'я. Під час пошуку використовували ключові слова здоров'я, фізична активність, заклад вищої освіти, здобувачі та відповідні аббревіатури і комбінації. Ще однією умовою було врахування часу появи інформації, яку збирались опрацьовувати. Загалом було використано 48 джерел інформації, у списку подали основні для нашого дослідження.

**Результати дослідження.** Останнім часом збільшується впевненість у тому, що загальне здоров'я індивіда тільки на 10 % зумовлено станом розвитку закладів охорони здоров'я, тоді як решта 90 % – реалізацією чинників, що визначають здоровий спосіб життя [2; 4].

Наявна на сьогодні інформація, яка сприяла би вирішенню проблеми поліпшення стану здоров'я здобувачів за допомогою використання різноманітних методів і засобів фізичної культури, містить суперечливі дані, у першу чергу в зв'язку з виконанням експериментальних проектів за участі різних груп населення, що тривали відносно короткий проміжок часу (4-13 тижнів). Рекомендації дослідників, що стосуються параметрів оптимальних фізичних навантажень, а саме які знаходяться у межах від 8 до 100 хв у день при максимальному споживанні кисню в межах 45-85 % від максимуму, потребують значної корекції [1; 4]. За іншою узагальненою інформацією помірні фізичні навантаження не призводять до суттєвого зниження впливу визначальних чинників серцево-судинних захворювань. Зокрема, показники аеробних можливостей, життєвої ємності легень, маси тіла, артеріального тиску, концентрації глюкози і холестерину, після п'яти років занять бігом на довгі дистанції, плаванням і волейболом, у досліджуваних не змінилися на статистично значущу величину. При цьому, використана тренувальна програма передбачала обсяг навантажень на рівні 2,5-8 годин у тиждень [1, с. 124].

За іншими даними зниження впливу чинників, що визначають виникнення ризику захворювань, досягається у тому випадку, якщо

використання фізичних навантажень викликає зростання фізичної працездатності індивіда, тобто заняття повинні забезпечувати розвивальний, а не підтримуючий ефект. Для запобігання деструктивним процесам потрібно збільшувати обсяг фізичного навантаження, але з обов'язковим дотриманням загальних принципів керування процесом адаптації.

Узагальнюючи дані опрацьованих джерел інформації відзначаємо, що на сучасному етапі лише частково розв'язана проблема вдосконалення підходів, критеріїв і показників, які необхідно враховувати при формуванні спеціальної медичної групи, а також про проблеми здійснення у межах такої групи формування підгруп для оптимальної диференціації параметрів фізичних навантажень.

Водночас відзначаємо, що формами, які використовуються для реалізації фізичної активності здобувачів із відхиленнями у стані соматичного здоров'я, є секційні, традиційні та Перша зазначена форма передбачає спеціалізовані спортивні секції, гуртки, клуби, а також професійно-орієнтовану спрямованість, військово-прикладні секції та секції з військово-медичної підготовки. Традиційні форми передбачають обов'язкові заняття фізичними вправами, що визначені навчальним планом для майбутніх фахівців певної спеціальності й спеціалізації. Індивідуальна форма організації фізичної активності передбачає наявність у кожного здобувача з відхиленням у стані здоров'я персонального тьютора, – викладача фізичного виховання, який забезпечує здобувача необхідною інформацією у питаннях оздоровлення, фізичного розвитку, видів фізичної активності для використання та допомагає у розробленні індивідуальної програми такої активності.

Що стосується засобів фізичної активності здобувачів із відхиленням у стані здоров'я, то основними є фізичні вправи, а додатковими – гігієнічні та природні чинники. Необхідно використовувати весь спектр методів, а саме загальнопедагогічних та специфічних. Реалізовувати зміст необхідно, враховуючи поділ фізичної активності на підготовчий і основний періоди; кожний такий період передбачає вирішення комплексу визначених завдань [2; 3]. Основу такого змісту повинні становити фітнес-програми із синтезом вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю та музики. Крім цього, дієвими є програми, основу яких становить танцювальна, степ-, слайд-, аква-, памп-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіка та деякі інші її види.

### **Висновки**

1. На сучасному етапі актуалізувалося питання вдосконалення організації і змісту фізичної активності здобувачів із відхиленнями у стані здоров'я, передусім у зв'язку зі змінами в організації цього процесу, визначеними документальними джерелами.

2. Перспективним є використання фізичної активності у секційних, традиційних та індивідуальних формах, співпраця здобувача з тьютором, застосування всіх різновидів засобів (фізичні вправи, гігієнічні чинники, природні чинники), загальнопедагогічних і специфічних методів.



3. Зміст фізичної активності повинен спиратись на наявні умови, потреби і можливості здобувачів із відхиленням у стані здоров'я та передбачати різні фітнес-програми.

#### Список використаних джерел:

1. Бар-Ор О., Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения. Київ : Олімп. л-ра, 2009. 528 с.

2. Мазур В. А., Єдинак Г. А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : метод. посіб. Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 184 с.

3. Носко М. О. [Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : монографія](#). Київ : СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.

4. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2019 рік. Київ, 2020. 378 с.

*Abstract.* At the present stage, the issue of improving the physical activity of higher education students with disabilities has become relevant. One of the most promising is the use of sectional, traditional and individual forms of physical activity, the applicant's cooperation with the tutor, the use of all types of tools and methods. The content of physical activity should take into account the existing conditions, needs and opportunities of applicants and use various fitness programs.

*Key words:* health, physical activity, higher education institution, applicants.

УДК37.011.3-051:796]:172+005.75

**Р.Р. Середович**, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Зубаль**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### КУЛЬТУРОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

*Анотація.* Учитель фізичної культури повинен бути інтелігентним, ставити до себе високі вимоги, пам'ятаючи, що вчитель – це людина, яка є взірцем правильної поведінки. Учитель повинен мати багато моральних якостей: гуманізм, ввічливість, чесність, вимогливість, правдивість, справедливість, принциповість, самокритичність. До цих якостей належать вміння спілкуватись, доброзичливість, ввічливість. Вони допомагають учителю налагоджувати контакт із учнями під час спілкування і цим сприяють успіхові у виховній роботі вчителя.

*Ключові слова:* вчитель, фізичної культури, спілкування, учні, якості, культурні цінності.

**Постановка проблеми.** З розвитком матеріально-економічних відносин, ускладненням суспільного життя, зростанням духовного начала у житті людини поступово формується моральна система суспільства. Вона виражає інтереси суспільства, пануючих у ньому соціальних груп. Отож, вона виникає і розвивається у людській спільноті як спосіб регулювання міжлюдських стосунків. У ставленні до іншого реалізується соціальна сутність

індивіда, задовольняється органічна для суспільної істоти потреба у співпричетності до суспільства. Мораль реалізується безпосередньо у ставленні до іншого як рівного собі.

Вивчення та аналіз теорії і практики професійної підготовки спеціалістів фізичного виховання і спорту дає змогу говорити про існування певних протиріч між новими якісними вимогами до педагогічної праці, фахового рівня випускників вищих навчальних педагогічних закладів та між реальним рівнем їхньої професійної готовності, зрілості і культури [1, 2, 3].

**Мета дослідження** полягає в розробці програми формування культурних цінностей майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Завдання дослідження:**

1. На основі аналізу науково-методичної літератури обґрунтувати теоретичні засади формування культури професійного спілкування майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

2. Дослідити практичний стан і виявити особливості організації професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

**Об'єкт дослідження** – культурні цінності фахівців з фізичного виховання та спорту.

**Предмет дослідження** – програма формування культури спілкування майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих **методів дослідження**, адекватних завданням роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, бесіда, тестування, опитування.

**Практичне значення одержаних результатів.** Результати дослідження можуть використовуватися у навчально-виховному процесі закладів освіти, що займаються підготовкою спеціалістів галузі „фізичне виховання і спорт”.

**Результати дослідження.** Духовні прагнення, ідеали, принципи, норми моралі належать не стільки до сфери дії інтересів, скільки до сфери цінностей. Стимули і причини людської діяльності набувають тут подальшого розвитку: потреби, перетворені на інтереси, у свою чергу, «трансформуються» на цінності. Зміст цінностей зумовлений культурними досягненнями. Світ цінностей – це насамперед світ культури у широкому розумінні, це сфера духовної діяльності людей, їхньої моральної свідомості, уподобань – тих оцінок, якими виражається міра духовного багатства людини.

На перший план тут виступає все не те, що безумовно необхідне, без чого не можна існувати (це вирішується на рівні потреб), не те, що вигідно з погляду матеріальних умов життя (це рівень дії інтересів), а те, що відповідає уявленням про призначення людини і її гідності, ті моменти в мотивації поведінки, в яких має прояв самоствердження людини і свобода особистості. Ціннісні стимули торкаються особистості, структури самосвідомості, особистих потреб. Без них немає ні розуміння суспільних інтересів, ні подвигу, ні справжнього самоствердження людини.

Отже, цінності – це поняття, яким широко послуговуються у філософії фізичної культури і спорту, для акцентування на людському, соціальному та культурному значенні тих чи інших явищ дійсності; це рівень значущості одного стосовно іншого в певній системі. Вся багатоманітність предметів людської діяльності, суспільних відносин і включених у них природних явищ може виступати як «предмет», «цінності», тобто оцінюватись у плані істини, добра, краси тощо[3].

Культура – сукупність матеріальних та духовних цінностей, створених людством протягом його історії. Це поняття може вживатися в таких значеннях [1]:

- Рівень розвитку суспільства у певну епоху.
- Те, що створюється для задоволення духовних потреб людини.
- Освіченість, вихованість.
- Рівень, ступінь досконалості якої-небудь галузі господарської або розумової діяльності.
- Алгоритми людської поведінки і символічних структур, які надають цій поведінці сенсу і значимості.

Суть соціального призначення культури розкривається в цілому ряді дефініцій (визначень). Наприклад, культура це:

- надбіологічний спосіб адаптації (приспосовування) людства до природного середовища, яке змінюється;
- форми і способи комунікації людей;
- соціальна пам'ять людства;
- нормативно-спадкове програмування суспільної поведінки людей;
- характеристика типу суспільства або певної стадії його розвитку;
- єдність людських дій, відносин і установ, які забезпечують соціальну стабільність.

Протягом соціальної історії люди освоїли, зробили своєю домівкою всю земну кулю, вийшли у космос, винайшли неймовірно за кількістю і якістю число способів діяльності. Якщо спробувати їх згрупувати за прикладними сферами, то можна виділити такі основні форми культури, як «матеріальна культура», «духовна культура», «культура людини», що включає «соціальну (тобто політичну, економічну, правову, моральну) культуру людини», і особливо важливо – «фізична культура».

Фізична культура – перетворення біологічного початку в самій людині; формування соціально необхідних навичок, умінь і якостей людського тіла. В основі фізичної культури лежить домашня фізична підготовка, що включає розвиток координації рухів всього тіла дитини (формування макро-дій) і артикуляційного апарату. Інакше кажучи, це вирішення такого відповідального завдання, як навчання мови, прямоходінню, переміщенню предметів, гігієнічним правилам, культивування відмінностей у поведінці за статевими або віковими ознаками.

На цьому фундаменті надбудовуються всі подальші, більш складні або спеціалізовані, фізичні навички і координовані рухи, на зразок балетного танцю, рухів рук хірурга або фокусника. Щоб усьому цьому навчитися, необхідні не стільки відповідні фізичні дані, скільки багаті культурні традиції і вихована в людині здібність до вдосконалення відповідно до тих або інших професійних завдань.

Крім основних форм культури виділяють також різні її види. Серед безлічі класифікацій можна зупинитися на тій, яка спирається на поняття суб'єкта-носія культури, як найбільш узагальненої і універсальної. Застосовуючи все, що ми вже знаємо про це поняття, отримуємо такий розподіл видів культури:

- культура суспільства,
- культура колективу (організації),
- культура особистості.

Жоден з видів культури не зводиться до двох інших ані в сумі, ані по окремої.

І потрібно зазначити, що будь-яка класифікація форм і видів культури, певною мірою, відносна, і в реальній діяльності вони переплітаються, взаємопов'язані між собою. Складність соціокультурної реальності обумовлюється також історичною мінливістю (варіативністю) всіх її істотних характеристик. Тому теоретичні поняття суб'єкта, видів і форм культури потребують подальшого тлумачення за допомогою конкретного історичного матеріалу.

Ставлення до діяльності формується у людині на рівні її самосвідомості, у якій особливе місце посідають цінності орієнтації – найважливіші елементи внутрішньої структури особистості, закріплені її життєвим досвідом, всією сукупністю її переживань. Основним змістом цих орієнтацій можна вважати політичні, світоглядні, моральні переконання, глибокі та постійні уподобання, моральні принципи поведінки. Саме тому в будь-якому суспільстві цінність орієнтації як елемента саморегуляції поведінки людини є предметом виховання, цілеспрямованого впливу. Стійка структура цих орієнтацій зумовлює такі якості особистості, як цілісність, надійність, вірність певним принципам та ідеалам (тому ми говоримо про принциповість людини), здатність до вольових зусиль (вольова людина) в ім'я цих ідеалів і цінностей, активність життєвої позиції, наполегливість у досягненні мети тощо[2,4].

У системі цінностей особливою, абсолютною цінністю є людина. З її інтересами як родової та соціальної істоти співвідносяться інші цінності – як матеріальні, так і духовні (хоча всі цінності в кінцевому підсумку є духовними утвореннями). Усі вони так чи інакше пов'язані з цінністю людини, виявляють різне ставлення до неї або, за словами І.Канта, до людства у собі і в іншій людині.

Мораль як складне соціальне явище має загально-людський і конкретно-історичний зміст і тому містить у собі й цінності, вистраждані народами світу у процесі свого існування (їх ще називають простими нормами моральності і

справедливості або елементарними правилами людського спільного життя), й етнічні, що відбивають особливості духовного розвитку конкретного народу (нації), й соціально-групові, вироблені, перш за все, домінуючими (чи панівними) верствами, класами. Загальнолюдські моральні цінності орієнтують на ідеали гуманізму, рівності, справедливості, тобто на ставлення до людини як до вищої цінності і мети суспільства, на обов'язковість оцінки її вчинків, поведінки з позицій добра і справедливості, на протистояння злу, на розумні потреби, на певне самообмеження заради блага інших, причому не з примусу, а свідомо й добровільно. Усі складові і, перш за все загальнолюдські моральні цінності, задають і формують цілі духовної культури, критерії оцінки, а сама мораль стає ціннісно-смысловим ядром культури, надає їй гуманістичного змісту [4].

Отже, мораль – це сукупність вимог, приписів, норм і принципів щодо поведінки людини у ставленні її до суспільства, соціальних інститутів, суб'єктів та інших людей і до самої себе з позицій добра чи зла.

Повсякденна моральна свідомість являє собою наші і повсякденні судження з різних проблем моралі та відповідні оцінки, моральні почуття. Буденна моральна свідомість, її поняття відрізняються певною нечіткістю, суперечливістю, більшим зв'язком з практичними, безпосередніми потребами людей. Теоретична моральна свідомість більшою мірою спрямована на центральні, сенсожиттєві питання буття людства, характеризується більшою чіткістю, послідовністю, раціональністю і системністю.

Отже, можна зробити висновок, що для повноцінного морального життя важливою є гармонійна взаємодія розуму і почуттів. Вони не існують ізольовано один від одного і разом утворюють моральні переконання особистості.

Мовлення вчителя повинно бути не тільки образним, а й правильним, із граматичного, фонетичного і синтаксичного погляду. Із культури мовлення вчителя учні роблять висновок про його розум, загальну культуру, освіченість, інтелігентність [1].

Пояснюючи школярам навчальний матеріал, учитель має ретельно контролювати своє мовлення. Воно повинно бути як не дуже гучним, так і не дуже тихим. Мовна діяльність учителя фізичної культури характеризується рядом специфічних особливостей.

Учитель впливає на учнів не тільки словами, а й мімікою, пантомімікою. Виразом обличчя, очима, бровами вчитель показує дітям свою радість, задоволення, зацікавленість, уважність чи байдужість, стурбованість, здивування, осуд, обурення. Не менший вплив на учнів справляє пантоміміка вчителя. Виразні, плавні жести, правильна постава, розпрямлені плечі, красива, зручна спортивна форма свідчать про розвинутість у вчителя фізичної культури почуття власної гідності, впевненості у своїх фізичних і духовних силах.

Вміння вчителя тримати під контролем свідомості свої емоції у взаєминах з дітьми свідчить не тільки про сформованість у нього високо розвинутої педагогічної техніки, але є показником високої духовної культури.

Професійна діяльність учителя фізичної культури має багато спільного з будь-якою виробничою діяльністю. Вона включає у себе мету, засоби праці, технологію, виконавців.

Кінцевою метою занять фізичною культурою є зміцнення здоров'я учнів, забезпечення їхнього всебічного розвитку, підготовка до професійної діяльності. Кінцева продукція: знання, рухові вміння і навички, високий рівень фізичної підготовленості, особистісні якості учнів – моральні, емоційно-вольові, інтелектуальні, естетичні.

Досліджуючи проблему ефективного використання міжпредметних зв'язків у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури, наголошує на тому, що актуального значення і послідовного розв'язання на теоретичному й практичному рівнях вимагає питання інтеграції знань та впровадження в навчальний процес інтегрованих навчальних дисциплін, які спроможні охоплювати в собі знання з різних галузей, створювати оптимальні умови для забезпечення професійно-педагогічного досвіду, оскільки відсутність необхідних наукових рекомендацій з цього питання призводить до недостатнього використання можливостей навчального процесу в системі підготовки учителів фізичної культури, не забезпечує повноцінний розвиток професійно-педагогічних якостей студентів, їхньої інтелектуальної і творчої активності [2, 3].

**Висновки.** Поставлені науковцями і частково розв'язані питання про можливість і необхідність впровадження в навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури інтегрованих навчальних занять, які дозволять постійне зменшення навчального навантаження компенсувати за рахунок структурної єдності змісту освіти, інтеграції, взаємодоповнення дисциплін. Загальна мета інтеграційних занять полягає в тому, щоб із різноманітних дисциплін психолого-педагогічного, медико-біологічного, спеціально-теоретичного циклів відібрати і синтезувати в цілісну систему ті знання і практичні вміння, які допоможуть активізувати процес пізнання і будуть ефективно реалізовуватись майбутніми вчителями фізичної культури у їх подальшій професійній діяльності. Ця думка ґрунтується також на тому, що на факультетах фізичного виховання здійснюється підготовка вчителя фізичної культури (саме так називається і шкільний предмет), а отже слід відійти від спортивного принципу проведення практичних занять зі спортивно-педагогічних дисциплін, адже між фізичною культурою і спортом є суттєві відмінності.

#### Список використаних джерел:

1. Благій О. Л. Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : IX Міжнар. наук. конгрес. – К., 2005. – С. 546.

2. Синиця А. В. Культура професійного спілкування вчителя фізичної культури / А. В. Синиця // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 8. – С. 41–43 .

3. Синиця А. В. Професійна культура майбутніх вчителів фізичного виховання: науково-емпіричний ракурс / А. В. Синиця // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2012. – С. 133–135.

4. Соболев Н. М. Професійне спілкування : методичні вказівки для студентів 4-го курсу спеціальності МІН / Н. М. Соболев. – Хмельницький : ТУП, 2003. – 29 с. (англ.).

*Annotation: A physical education teacher must be intelligent, set high demands, remembering that the teacher is a person who is a model of right behavior. The teacher must have many moral qualities: humanism, politeness, honesty, demandingness, truthfulness, justice, principle, self-criticism. These qualities include communication skills, kindness, courtesy. They help the teacher to make contact with the students during communication and thus contribute to the success of the teacher's educational work.*

*Keywords: teacher, physical culture, communication, students, qualities, cultural values.*

УДК 616.711-007.5:796.011.3-053.5

**П.В. Ткачук**, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Зубаль М.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **ВИДИ ВИКРИВЛЕНЬ ХРЕБТА ТА ЇХ АНАЛІЗ І СТАТИСТИКА**

*Анотація.* Одним з негативних факторів фізичного виховання учнів є те, що заняття фізичною культурою спрямовані на засвоєння окремих елементів техніки з видів спорту. А, отже, не вирішують головні завдання: гармонійний розвиток, підвищення рівня функціональних можливостей та зміцнення здоров'я. У даній статті основна увага зосереджена на корекції постави та підвищенні функціональних показників організму учнів спеціальної медичної групи.

*Ключові слова:* діти, фізична культура, хребет, сколіоз, урок, здоров'я.

**Постановка проблеми.** Життя ніколи не стоїть на місці, усі сфери зазнають змін: технології, освіта, мода, наука, екологія тощо; а оскільки оновлюється світ, оновлюються усі сфери життя людини, особливо це стосується ринку праці. На сьогодні більшість перспективних професій, які не тільки будуть актуальними не одне десятиліття, але й виступають як ресурси великого заробітку, вимагають робітника знаходитись у сидячому положенні якщо не всю частину робочого дня, то більшу його частину. Такий стиль життя є надзвичайно важким і небезпечним для здоров'я: страждають у першу чергу

спина і шия, і це впливає на нашу голову: постійні головні болі, проблеми зі сном, фокусуванням уваги, загострюється дратливість тощо; через необхідність у зміні пози для сидіння, люди часто кладуть ногу на ногу, що ускладнює кровообіг у нижній частині тіла і в майбутньому перетворюється на набагато більші проблеми зі здоров'ям. Більш того, стиль життя, у якому превалює сидіння, навіть може нашкодити внутрішнім органам і особливо нашому травленню. Із проблемою постійного сидіння також знайомі звичайні школярі та студенти вищих навчальних закладів. Школярі сидять від п'яти до семи годин на добу тільки у школі, потім вони витрачають у середньому дві-три години, щоб виконати домашню роботу, а якщо залишається час на хобі, наприклад малювання або гра на фортепіано, то можна сміливо додати ще дві-три години сидіння до загальної кількості годин. Не секрет, що після трудового дня ми часто віддаємо перевагу тому, щоб подивитись вечірні шоу по телевізору або посидіти в Інтернеті в кінці дня (приблизно одна-дві години на день). Отже, сумарно в сидячому положенні середньостатистичний школяр проводить від десяти до п'ятнадцяти годин на добу, що складає 40-60% від повної доби і необхідно зауважити, що дитині необхідно не менше дев'яти годин сну на добу, а це означає, що за найбільшими показниками діти витрачають 100% активної частини дня на сидіння!

Також, часто через повне занурення у навчальну рутину не залишається ні сил, ні часу, ні бажання займатись певною активною діяльністю, наприклад спортом або хоча б прогулянкою. Більш того, більшість дітей не зацікавлені у спорті, що негативно впливає на їх розвиток і здоров'я. Отже, актуальність постійного контролю пози для сидіння є надзвичайною. Одним із найчастіших варіантів еволюціонування сидячого способу життя є остеохондроз. Він уражає шийний, грудний, поперековий та крижовокуприковий відділи хребта і характеризується постійними ниючими болями, що посилюються при підвищенні фізичної активності, кашлю та чханні; сковує рухи і спричиняє спазми м'язів тощо. Якщо запобігти даному захворюванню не вдалося, то подальше його ускладнення необхідно унеможливити, оскільки наслідки можуть стати незворотними.

Найпоширенішим методом лікування остеохондрозу та подібних йому захворювань хребта є лікувальна фізична культура (ЛФК); вона є доступною і найбільш привабливою з матеріальної точки зору та з точки зору фізичних можливостей. Використання фізичних вправ із метою оздоровлення датується багатьма тисячоліттями назад, найбільш ранні рукописи про лікувальну дію рухів і масажів були знайдені у Китаї, відносяться вони 2000-3000 рр. до н.е. У них сказано, що в Китаї навіть існували спеціальні заклади – лікувально-гімнастичні школи – де навчали методам лікування і застосовували їх на хворих [3].

Поширення лікувальна гімнастика зазнала і у Древній Греції у період, коли наука звільнилась від впливу релігії. Платон і Арістотель широко її пропагували, а Гіппократ, основоположник клінічної медицини, вважав, що одну з найважливіших ролей у лікуванні хворих займали саме дієти та



лікувальна гімнастика. Лікувальна гімнастика дійшла також і до Риму. Наприклад, лікар Гален у своїх методах базувався на досвіді греків у цій області, а також на працетерапії [3].

**Актуальність даного дослідження** полягає в тому, що викривлення хребта є достатньо поширеним захворюванням серед людей усіх віків, особливо у тих, у кого специфіка образу життя пов'язана із сидінням. Культуру лікувально-профілактичної діяльності та правильного образу життя (особливо правильного образу сидіння) необхідно поширювати і робити доступною для кожного, незалежного від віку, статі, соціального статусу, рівню заробітку, расової ознаки тощо. Від нашої обізнаності в даній сфері сьогодні залежить не тільки наше майбутнє, але й майбутнє наступних поколінь.

**Завданням нашого дослідження** було проаналізувати науково-методичну літературу з даної проблематики та дослідити статистику викривлень хребта.

**Мета дослідження** полягає в знаходженні найбільш ефективних методів кінезітерапії для лікування викривлень хребта людини.

**Об'єктом дослідження** є процес лікування викривлень хребта людини.

**Предметом дослідження** є клініко-фізіологічна характеристика сколіозу.

Сколіоз у дітей класифікується за віком: 1) інфантильний (від 0 до 3 років); 2) неповнолітній (від 3 до 10 років); і 3) підлітковий (вік 11 років і старше або від настання статевої зрілості до скелетної зрілості).

Ідіопатичний сколіоз складається з переважної більшості випадків, що виникають у підлітковому віці. Залежно від його тяжкості та віку дитини, сколіоз виправляється шляхом ретельного спостереження, фіксації та/або операції. У дітей із вродженим сколіозом відома підвищена частота інших вроджених аномалій. Вони найчастіше асоціюються зі спинним мозком (20 відсотків), сечостатевою системою (від 20 до 33 відсотків) і серцем (від 10 до 15 відсотків). Важливо, що при діагностиці вродженого сколіозу проводиться оцінка неврологічної, сечостатевої та серцево-судинної систем.

Сколіоз, що виникає або діагностується у зрілому віці, відрізняється від дитячого сколіозу, оскільки основні причини і цілі лікування відрізняються у пацієнтів, які вже досягли скелетної зрілості.

Більшість дорослих зі сколіозом можна розділити на наступні категорії: 1) хворі на сколіоз у дорослому віці, які хірургічно лікувалися у підлітковому віці; 2) дорослі, які не отримували лікування, коли були молодшими; 3) дорослі із типом сколіозу, що називають дегенеративним сколіозом [2].

Дегенеративний сколіоз найчастіше зустрічається у поперековому відділі хребта (нижня частина спини) і частіше вражає людей у віці 65 років і старше. Це часто супроводжується стенозом хребта, або звуженням хребетного каналу, який затискає спинномозкові нерви і ускладнює їх нормальне функціонування. Болі у спині, пов'язані із дегенеративним сколіозом, зазвичай починаються поступово і пов'язані з активністю. Кривизна

хребта в цій формі сколіозу часто є відносно незначною, тому хірургічне втручання може бути рекомендоване лише тоді, коли консервативні методи не полегшують біль, пов'язаний з цим станом [8].

Сколіоз у дітей. Сколіоз є найбільш поширеною деформацією хребта у дітей шкільного віку. Загальна кількість випадків сколіозу у Сполучених Штатах оцінюється в 4 мільйони. Щорічно діти зі сколіозом здійснюють 442 900 візитів до медичних закладів, 133 300 відвідувань лікарень та 17 500 візитів у відділення невідкладної допомоги. Щорічно у Сполучених Штатах на підлітках виконується близько 29000 операцій на сколіоз.

Деформація хребта у дітей та підлітків становить найбільшу частку (48%) всіх медичних візитів, пов'язаних із деформацією опорно-рухового апарату – понад 857,280 щороку.

Сколіоз у дорослих. Сколіоз у дорослої людини має вплив, подібний до інших поширених захворювань, включаючи остеоартрит, ішемічну хворобу серця та хронічне обструктивне захворювання легень. У цілому, тягар сколіозу щодо якості життя, пов'язаної зі здоров'ям, є серйозним порівняно з іншими поширеними захворюваннями. У зв'язку зі старінням демографічного профілю США тягар дородового сколіозу зростає і має значний вплив на здоров'я нашого населення. Дорослі зі сколіозом частіше потребують тривалого догляду.

Сколіоз становить 20% всіх випадків деформації хребта в Сполучених Штатах, що становить 1,2% від усіх госпітальних витрат щорічно. Середня вартість госпіталізації зі сколіозом приблизно вдвічі перевищує середні ціни по країні. 74 000 відвідувань невідкладної допомоги щорічно проводяться дорослими зі сколіозом [8].

Сколіоз та біль. Дослідження показали, що 63% дітей зі сколіозом повідомили про біль – кількість майже вдвічі більша, ніж кількість тих, у кого не було сколіозу. Удвічі більше людей зі сколіозом повідомляють про безперервні болі, ніж пацієнти без сколіозу, і 73% людей зі сколіозом повідомляють про наявність болю в спині у минулому році порівняно із лише 28% людей, які не мають сколіозу. 23% людей зі сколіозом повідомили, що їхній рівень болю є жахливим, болісним або тривожним, у порівнянні з лише 1,4% людей без сколіозу. Частота болів у поперековому відділі майже вдвічі більша у людей, які живуть зі сколіозом, ніж у тих, у кого він відсутній. Також, сколіоз має показник 2:1 у дівчаток до хлопчиків. Статистичні дані свідчать, що на сколіоз страждають близько 3-5 з 1000 людей. Сколіоз зазвичай виникає у осіб старших 10 років, але цей стан діагностується у дітей раннього віку [1].

Результати дослідження показали значну залежність лордозу від віку та статі таким чином, що поширеність лордозу серед дівчат і старших студентів була вищою. Ці результати узгоджуються з результатами багатьох інших досліджень. Більшість досліджень виявили сильний зв'язок між 30 порушеннями кривизни хребта і віком та статтю, а також обсяг цих аномальних викривлень був вище серед дівчат і літніх людей. Причиною значного співвідношення між порушеннями кривизни хребта і статтю може

бути те, що, мабуть, ця різниця пов'язана з антропометричними фізіологічними параметрами, такими як різний ріст, довжина рук та інших частин тіла, різна м'язова сила, різні рівні гормонів, відмінності в генетичній схильності до розладів хребта, а також обмеження, пов'язані з фізичними вправами та спортивними заняттями у жінок у порівнянні з чоловіками.

Також очевидно, що в популяції, яка не займається професійним спортом, із збільшенням віку, час, проведений у невідповідних звичних місцях, стає довшим, що може додатково змінити особливості тканин м'язів і збільшити відхилення хребта. Крім того, частота виникнення інших захворювань, ортопедичних проблем, психологічного стресу, розладів сну і порушень опорно-рухового апарату також зростає на більш високі віки, що може бути фактором, що впливає на порушення кривизни хребта [5].

Дане дослідження також показало, що найкращою звичною позицією для студентів у їхньому житті, що може значно зменшити кількість порушень кривизни хребта, є положення сидючи із випрямленим хребтом, перенесення особистих речей обома руками або в рюкзаку, сон із використанням подушки середньої висоти. У всіх цих положеннях кількість сил, що діють на хребет в передньо-задньому і середньому боках, збалансована, а положення хребта максимально вертикальне і симетричне. Таким чином, можливість викривлення хребта зменшується, тому що у всіх щоденних звичних положеннях важливим є збереження постави хребта настільки, наскільки це можливо, вертикально і симетрично, щоб зменшити відхилення. Крім того, належним чином жорсткий матрац (не занадто м'який, щоб допускати занадто багато вигинань і зміщення хребта, а також не надто жорсткий, щоб викликати надмірний тиск) зменшує ймовірність розладів кривизни хребта [4].

Наукові дослідження показали, що особи, які більше сплять на своїй стороні, мають найнижчий ступінь лордозу. Цей висновок підтверджено багатьма дослідженнями, що сон на боці зменшує біль у попереку. Одним із факторів, що беруть участь у розвитку лордозу і внаслідок цього поперекового болю, є зміна функціонального характеру поверхні стовбура і глибоких м'язів внаслідок довгострокових звичних положень. Під час сну на боці, функціональні структури поверхні стовбура і глибоких м'язів змінюються на користь зменшення суворості лордозу і, як наслідок, поперекового болю. Також дослідження показали, що ті, хто сплять в положенні лежачи, мають найменший ступінь сколіозу. Враховуючи, що сколіоз є переважно бічним відхиленням у хребті, здається, що, коли людина спить на животі, бічне зміщення хребта і, як наслідок, сколіоз рідше трапляється. Багато стабілізуючих вправ хребта підвищують стійкість хребта і, як наслідок, послаблюють сколіоз. Наприклад, вправи Маккензі також виконуються в положенні лежачи на животі [7].

Сколіоз обумовлений бічним зміщенням і обертанням тіл хребців. Найчастіше він зустрічається в періоди швидкого соматичного зростання. Сколіоз перешкоджає руху ребер, розміщує дихальні м'язи при механічному недоліку і витісняє різні органи грудної порожнини. Сколіоз знижує

відповідність стінки грудної клітки безпосередньо і легеневої відповідності опосередковано (внаслідок прогресуючого ателектазу і повітряного захоплення), викликаючи значне збільшення роботи дихання, що внаслідок асоційованої дихальної м'язової слабкості може призвести до хронічної дихальної недостатності. Прогресуюча легенева гіпертензія також є основною причиною захворюваності та смертності.

Сколіоз не оборотний, але його можна контролювати. Рутинний скринінг повинен починатися рано і продовжуватися до тих пір, поки дитина не досягне дозрівання скелета. Тестування легеневої функції може бути легким і надійним засобом для оцінки та спостереження за станом [6]. Лордоз відноситься до природної лордотичної кривої, яка є нормальною. Але якщо крива надто різка, вона називається лордозом. Лордоз може впливати на спину і шию. Це може призвести до надмірного тиску на хребет, викликаючи біль і дискомфорт. Це може вплинути на здатність рухатися, якщо він важкий і не лікується [2].

Кіфоз, що виникає в грудному відділі хребта, клінічно проявляється у вигляді синдрому «круглої спини» (сутулість; в більш складних випадках - горбатість). При цьому положенні плечі пацієнта нахилені вперед і вниз, грудна клітка звужується. Основний дихальний м'яз – діафрагма – опускається вниз, м'язи черевного преса ослаблені, верхня частина тулуба нахилена вперед. Тривалий перебіг кіфозу призводить до появи клиновидної деформації хребців, руйнування міжхребцевих хрящів. З боку м'язової системи виявляється розтягнення м'язів спини, порушення функції м'язів, що формують передню черевну стінку. Зміна анатомічної будови грудної порожнини призводить до зниження рухливості ребер, порушення діяльності міжреберних м'язів, обмеження дихальної функції легень [2].

**Висновки.** Викривлення хребта поділяються на такі основні типи: сколіоз, кіфоз і лордоз, а також існують їх поєднання (наприклад, кіфосколіоз). Класифікуються вони також відповідно до кута викривлення, напрямку викривлення, місця розташування, виліковності або невиліковності тощо.

Для поставновки діагнозу щодо викривлення хребта використовують фізичні обстеження, рентгенографію, рентгенографію хребта, КТ або МРТ. Крива вимірюється методом Кобба і діагностується з точки зору тяжкості за кількістю градусів. Також поширеним способом виявлення патологій є Адамовий тест, що полягає у вигинанні пацієнта вперед.

На сколіоз хворіють як дорослі, так і діти. Викривлення хребта проявляється особливо у дітей шкільного віку. Загальна кількість випадків сколіозу, наприклад, у Сполучених Штатах оцінюється в 4 мільйони. Щорічно діти зі сколіозом здійснюють 442 900 візитів до медичних закладів, 133 300 відвідувань лікарень та 17 500 візитів у відділення невідкладної допомоги. Що стосується дорослих, близько 40% живуть із прогресуючим сколіозом, близько 10% із сильним прогресуванням і 30% із дуже легким.

### Список використаних джерел:

1. Бобков Г. А. Профилактика и лечение заболеваний костномышечной системы человека по методу Бубновского С.М. // Термопроцедуры и кинезитерапия: Материалы научнопрактической конференции. М.: Астрей-центр, 2008.
2. Бюске Л. Мышечные цепи. Т. 2. Лордозы, кифозы, сколиозы и деформация грудной клетки. Москва - Иваново: Меридиан-С, 2011. 195 с.
3. Дубровский В. И., Дубровская А.В Лечебный массаж. СПб: ВЛАДОС, 2005. 504 с.
4. Кавалерский Г. М., Силин Л. Л., Гаркави А В. и др. Травматология и ортопедия: учебник для студ. высш. учеб. заведений. М. Издательский центр «Академия», 2005. 624 с.
5. Ортопедия: Краткое руководство для практических врачей. СПб.: Гиппократ, 2001. 368 с.
6. Пономаренко Г. Н. Медицинская реабилитация: учебник. СПб: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 360 с.: ил.
7. Фурманов А. Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: учеб. для студентов вузов. Мн., Тесей, 2003. 528 с.
8. Хабиров Ф.А. Клиническая неврология позвоночника. Казань, 2002. 472 с.

*Annotation: One of the negative factors of physical education of students is that physical education is aimed at assimilation of certain elements of technology in sports. And, therefore, they do not solve the main tasks: harmonious development, increasing the level of functionality and promoting health. In this article, the focus is on correcting posture and improving the performance of the body of students in a special medical group.*

**Keywords:** children, physical education, spine, scoliosis, lesson, health.

УДК 796.035-055.2:001.891.3

**О. О. Федоряк**, студентка 1 курсу факультету фізичної культури  
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, доцент.

### ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАЛУЧЕННЯ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ АКТИВНІСТЮ ЖІНОК РІЗНОГО ВІКУ

*Анотація.* У статті представлені результати теоретичного дослідження особливостей залучення жінок різного віку до оздоровчих занять фізичної активності. Розглянуто основні положення таких занять. Охарактеризовано вікові групи жінок, які активно займаються у свій вільний час фізичною активністю оздоровчої спрямованості.

**Ключові слова:** оздоровча фізична активність, жінки, фітнес-центр, фітнес-клуб.

#### Постановка проблеми

Розглядаючи вплив занять фізичною культурою і спортом на рівень фізичної працездатності і зміцнення здоров'я жінок, слід зазначити, що на

сучасному етапі розвитку суспільства особливої актуальності набуває залучення різних верств населення до регулярних занять фізичною культурою в спортивних секціях, групах здоров'я, фітнес-центрах і фітнес-клубах для покращення свого рівня здоров'я.

Рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я людей в Україні у порівнянні з європейськими країнами бажає бути кращим. Встановлено, що щодня на роботу не виходить більше 100 тисяч людей, з них майже половина – жінки.

Багато дослідників вважають, що головне джерело розвитку і покращення здоров'я людини – регулярна фізична активність упродовж усього життя, тому зниження захворюваності працездатного населення і підвищення продуктивності праці за рахунок занять фізичною культурою і спортом має також ще й велике економічне значення.

*Мета та завдання дослідження* полягають у теоретичному аналізі особливостей залучення та проведення занять оздоровчої спрямованості жінок різного вікового періоду.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Стрижнем будь-якої діяльності є мотиваційний компонент. Потреба в рухах та фізичному вдосконаленні, в збереженні і зміцненні здоров'я – ось психологічні основи мотивації занять фізичною культурою і спортом. Під мотивацією таких занять слід розуміти їх зміст, мотиви, цілі, емоції.

Аналіз численних досліджень щодо кількості осіб, які займаються фізичною культурою і спортом в різних країнах, включаючи Україну, вказує, як правило, що лише третина з них становлять особи жіночої статі. У розвинених країнах, де загальна кількість осіб, які займаються фізичною культурою і спортом становить від 30 % і більше від загальної чисельності населення, кількість жінок, які залучені до цих занять, варіює в межах 10-15 %.

У країнах, де загальна кількість осіб, які займаються становить 3-10 %, число жінок, що займаються фізичною культурою і спортом, складає 1-3 %. До таких належить і наша країна.

Причин, через які жінки не хочуть займатися фізичною культурою і спортом, багато. Одна з них – неправильне сприйняття поняття «фізична активність», «фізична культура», «фізичне виховання». Нелюбов деяких жінок до спорту пов'язана з тим, що вони вважають ці заняття агресивною і суто чоловічою діяльністю, а це може зробити їх непривабливими. Підкреслимо, що до розвитку м'язів тіла жінки мають двояке ставлення: позитивне і негативне. Особливо посилюється негативні моменти, якщо в основі фізичної підготовки жінок лежить силове тренування.

Серед причин, що перешкоджають занять фізичною культурою і спортом жінок, простежується вплив на мотивацію соціального і матеріального стану,

віку, материнства, догляду за дітьми, хвороб, а також брак часу, відсутність поблизу від будинку або роботи спортивних закладів, фітнес-центрів. Можна продовжити список причин, за якими багато жінок вважають за краще не займатися фізичною культурою і спортом. Це і небажання близьких в сім'ї, і не безпека на вулиці, особливо у вечірній час, і відсутність гідного за ціною спортивного одягу, взуття та цікавих спортивно-оздоровчих програм, і висока вартість занять, і поганий інструктор, тренер, просто відсутність будь-яких мотивів, лінь і т.д.

Виявлено, що регулярно займаються фізичною культурою і спортом, тобто 3-4 рази на тиждень, лише 9,7 % жінок, 1-2 рази в тиждень 40 % і не займаються взагалі близько половини обстежуваних (41,3 %). Причому із віком число жінок, які не займаються фізичною культурою, зменшується: у віці 35-41 рік вони складають 51,7 %, у віці 48-50 років – 40,6 %. Якщо в 42-44 роки 5-6 разів на тиждень займається 3,33 % жінок, то в 51-53 року – 17,6 %, тобто на 14, 3 % більше. Щодня займаються фізичною культурою і спортом лише 5,8 % опитаних, причому в 48-50 років і в 54-56 років (9,4 %).

Якщо говорити про тривалість занять, то переважна більшість жінок (65,04 %) займаються менше півгодини на день. Виявлена позитивна динаміка збільшення тривалості занять від 0,5 до 1 години у віці від 51 до 56 років.

Зі збільшенням віку більшої значущості набувають такі фактори, як зміцнення здоров'я, краса тіла, бажання схуднути, стають менш значущими мотиви «цікаво» і «підтримання спортивної форми».

Зрозуміло, що зважаючи на рівень економіки нашої країни багато сучасних жінок просто не мають можливості займатися, як би вони цього не хотіли, адже ті фактори, які перераховані вище для кожної з жінки набагато суттєвіші.

З віком більшість жінок розуміють про важливість оздоровчих занять фізичною активністю, і це підтверджується даними наукових досліджень, але стиль життя, небажання членів родини, щоб їхня дружина, мама, бабуся свій вільний час приділяла для себе, для свого здоров'я виявляються набагато сильнішим мотивами.

### **Висновок**

Потребу займатися фізичною активністю оздоровчої спрямованості жінок у процесі свого життя потрібно виховувати ще зі шкільної парти. Запровадження нових шкільних програм з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти в майбутньому можливо і дасть свої результати, які сприятимуть збільшенню кількості дорослих дівчат, жінок свідомо займатися своїм здоров'ям.

### **Список використаних джерел:**

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 2030 років. Вісник запорізького національного університету. Запоріжжя, 2013. № 1 (10). С. 89-93.

2. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: учеб.-метод. пособ. Москва: ТерраСпорт, Олимпия-Пресс, 2001. 64 с.

3. Кутек Т., Погребняк Л. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років. Молода спортивна наука України: збірник наукових праць. Львів, 2004. Вип. 8, Т. 3. С. 188-192.

4. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць. Харків, 2001. № 6. С. 93-101.

5. М'якинченко Е. Б., Шестаков М. П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры Москва: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.

6. Синиця С. В., Шестерова, Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навчальний посібник. Полтава: ПНПУ, 2011. 236 с.

***Annotation.** The article presents the results of a theoretical study of the features of attracting women of different ages to wellness exercises. The main provisions of such classes are considered. The age groups of women who are actively engaged in their physical activity in the well-being orientation are characterized.*

***Key words:** physical fitness, women, fitness center, fitness club.*

УДК 796.12

**В.П. Чумак**, студент FK1-M19z групи факультету фізичної культури, заочної форми навчання

Науковий керівник: **М.Б. Гуска**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

### **ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТУРИЗМУ У ЗВО**

***Анотація.** Спортивно-оздоровчий туризм має велике значення для збереження і зміцнення фізичного здоров'я, естетичного, трудового, морального та патріотичного виховання всіх категорій населення, а особливо молоді, оволодіння нею життєво важливими вміннями й навичками, зокрема з пізнання навколишнього середовища в природних умовах. Прості та доступні організаційні форми, що використовуються в спортивно-оздоровчому туризмі (походи, подорожі, екскурсії, прогулянки, туристські зльоти і змагання), сприяють реалізації не тільки специфічних функцій фізичної культури (освітніх, прикладних, спортивних), а й рекреаційних і оздоровчо-реабілітаційних, забезпечують умови для здорової життєдіяльності особистості в суспільстві.*

***Ключові слова:** спортивно-оздоровчий туризм, рекреаційні ресурси, фахівці з професійної підготовки.*



**Постановка проблеми.** Соціально-економічні зміни в українському суспільстві, процеси глобалізації та інформатизації, наміри України щодо інтеграції в європейську спільноту зумовили нові вимоги до професійної підготовки майбутніх фахівців з вищою освітою. Оскільки в сучасних умовах урбанізації, комп'ютеризації, загострення демографічних проблем, погіршення екологічного стану в Україні важливого значення набуває повноцінний фізичний розвиток підростаючого покоління, реалізація здоров'язберігаючої функції організму людини, одним із важливих напрямів підготовки висококваліфікованих фахівців з вищою освітою є підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту зокрема спортивно-оздоровчого туризму. В останні роки вітчизняними та зарубіжними вченими в цьому напрямку проведений цілий ряд досліджень. Серед науковців, що займаються дослідженнями з даної проблеми можна відзначити: О. І. Аппенянського, О. Я. Булашева, А. П. Коноха, В. І. Нечаєва, А. С. Ровного), організації самодіяльного туризму (В. І. Ганопольського, В. І. Курілову) та ін., які запропонували систему заходів для професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих педагогічних навчальних закладах.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити модель формування готовності фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах.

**Завдання дослідження:**

На основі аналізу наукових джерел з'ясувати специфіку та стан підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму до професійної діяльності.

2. Охарактеризувати компоненти та конкретизувати критерії і рівні готовності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму до професійної діяльності.

3. Розробити та експериментально перевірити модель формування готовності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах та педагогічні умови ефективності такого процесу.

**Об'єктом дослідження** є професійна підготовка фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму.

**Предметом дослідження** педагогічні умови та програма формування готовності майбутніх фахівців сфери туризму до проведення спортивно-оздоровчої діяльності.

**Методи дослідження.** Для розв'язання визначених завдань, досягнення мети використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження:

*теоретичні* – аналіз психолого-педагогічної наукової літератури для визначення основних положень, які становлять науково-теоретичну базу дослідження, системно-структурний аналіз (систематизація, порівняння, класифікація), моделювання й узагальнення – для вивчення змісту базових понять проблеми дослідження та побудови моделі формування готовності майбутніх фахівців сфери туризму;

*емпіричні* – спостереження, рангування, бесіда, тестування, анкетування, які використано для констатації стану розробки предмета дослідження та діагностики професійних знань, умінь та навичок у процесі навчання; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний) для апробації розробленої програми формування готовності майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму та педагогічних умов її дієвості;

*методи математичної статистики* використано для обробки результатів експериментального дослідження і перевірки їх достовірності.

**Практичне значення** дослідження полягає в: системному аналізі й узагальненні теоретичних, методологічних і методичних положень щодо професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму в Україні та за рубежом; вивченні й аналізі наявного світового досвіду професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму, визначенні її структури та теоретико-методологічних засад; висвітленні положень щодо відбору і структурування змісту інтегрованого навчального матеріалу для професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму; виявленні на основі порівняльно-педагогічного аналізу особливостей спортивно-оздоровчого туризму та професійної підготовки фахівців з цього виду туризму; обґрунтуванні форм практичної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з спеціалізацією "спортивно-оздоровчий туризм" (педагогічної, виробничої, переддипломної практик, зимових і літніх туристських таборів, зльотів, змагань, категорійних та оздоровчих туристських походів, стажування за кордоном); прогнозуванні розвитку професійної освіти майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму на загальнодержавному, регіональному рівнях і на рівні вищого навчального закладу.

**Організація дослідження.** Дослідження було організовано відповідно до мети і завдань, поставлених в роботі. Професійна підготовка майбутнього фахівця із спортивно-оздоровчого туризму спрямована на формування його здатності до фізичного розвитку, особистості учня у суб'єкт – суб'єктній взаємодії в системі "учитель – учень, "інструктор з туризму – учень". Досягнення цієї мети можливе за умови підготовки майбутнього фахівця із спортивно-оздоровчого туризму до реалізації в навчально-виховному процесі загально-педагогічних принципів (індивідуалізації, диференціації, вибірковості, оптимальності, варіативності, взаємозалежності) та ідей гуманізації освіти, особистісно-орієнтованого навчання.

Концептуальні положення дослідження ґрунтуються на Законах України "Про фізичну культуру і спорт"(1993 р.), "Про туризм"(1995 р.), Державній програмі розвитку туризму на 2010-2020 рр., Матеріалах Генеральної Асамблеї ВТО (1995 р.).

Реалізація концепції професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму потребує нормативно-правового, організаційно-технічного, фінансового і кадрового забезпечення.

Дослідження проводилося впродовж 2019-2020 рр. і охоплювало кілька етапів науково-педагогічного пошуку. **На першому етапі** (вересень-листопад

2019 р.) виявлено стан організації навчальної практики в процесі підготовки менеджерів для сфери туризму, проаналізовано наукові джерела з даної проблеми, сформульовано гіпотезу, визначено об'єкт, предмет, мету дослідження та завдання педагогічного експерименту, проведено констатувальний експеримент. *На другому етапі* (грудень – серпень 2020 року) здійснено експериментальну перевірку гіпотези дослідження (обґрунтовано педагогічні умови організації навчальної практики і розроблено моделі організації навчальної практики майбутніх менеджерів сфери туризму), проведено формувальний експеримент (апробовано авторську методику та навчально-методичне забезпечення інтегрованої навчальної практики, проведено їхню корекцію). *На третьому етапі* (вересень-жовтень 2020 року) здійснено систематизацію та математичну обробку результатів експерименту, їх аналіз, узагальнення, сформульовано загальні висновки та рекомендації, визначено перспективи подальших досліджень.

Головними недоліками, що обмежують можливості навчальних закладів щодо планування та проведення практик, відповідних цілям підготовки фахівця, є: обмежені кошти для оплати праці керівників практик від вищих навчальних закладів, безпосередніх керівників практик від підприємства на робочих місцях та на інші потреби та обмежені можливості скерування студентів на практику в туристичні організації.

У професійній педагогіці термін "практична підготовка" традиційно використовують для визначення характеру навчання як складової професійної освіти, що відображає закономірності, зміст, методи і форми організації процесу набуття вмінь і навичок, спрямованих на формування у студентів здатності до кваліфікованої праці за обраним фахом. Така підготовка в галузі туристської освіти є, з одного боку, частиною професійної, а з іншого – практичної освіти, які разом становлять основу всієї професійної освіти.

Практика як складна і цілісна система охоплює такі компоненти: мета, потреба, мотив, предмет, засоби досягнення мети і результат діяльності. Для студентів вищих навчальних закладів України практика є невід'ємною складовою освітньо-професійної програми підготовки фахівців, основним завданням якої є якість практичної підготовленості випускника. Під час практики у студентів закладаються основи досвіду професійної діяльності, практичні вміння і навички, професійні якості. Від ступеня успішності на цьому етапі залежить професійне становлення майбутнього фахівця.

На підставі проведених досліджень та експертної оцінки структури та змісту навчального матеріалу зроблено спробу створити науково-методичне забезпечення розробки інформаційної моделі туристського походу, яка передбачає послідовне та логічне використання всього спектру інформаційних технологій. Розробка складається з трьох навчальних модулів, а саме: пошук інформації для планування маршруту туристського походу; інформаційні ресурси регіону, у якому планується похід; методика використання комп'ютерних програм для розробки туристського походу.

Туристський похід є об'єктом для імітаційного моделювання. Інформаційна модель туристського походу розробляється самими студентами під керівництвом викладача. Розробка передбачає самостійну творчу роботу студента з інформаційними ресурсами Інтернету та офісними технологіями (рис.1).

<b>Завдання</b>							
<b>В и к л а д а ч</b>	<b>Система інформаційного забезпечення рекреаційно- туристських заходів</b>						<b>С т у д е н т</b>
	Підсистеми інформаційного забезпечення рекреаційно-туристських заходів						
	Word	Excel		Word	Excel	Інтернет	
	<i>МОДУЛЬ № 1</i>		<i>МОДУЛЬ № 2</i>		<i>МОДУЛЬ № 3</i>		
	Інформація загальна: 1. Походи, проведені раніше. 2. Культура, господарство, цікаві місця. 3. Дороги, стежки, складні ділянки. 4. Транспорт, зв'язок, евакуація. 5. Рослини, тварини, ландшафти.		Інформації! регіональна: 1. Характеристика місцевості. 2. Інтернет-прогноз погоди. 3. Екологічна ситуація. 4. Електронні карти.		Інформація по розрахунках: 1. Енерговитрати. 2. Калорійність продуктів, 3. Вартість продуктів.		
Інформаційна модель туристського походу							
<b>Творча співпраця</b>							

Рис. 1. Структурна схема процесу побудови імітаційної моделі інформаційного забезпечення рекреаційно-туристських заходів

Нова інформація створюється самим студентом і є результатом його самостійної творчості. Викладач окреслює лише напрямки дослідження, наприклад, створити інформаційну модель водного туристського походу по річці Дністер. Технологічна послідовність дій для виконання цього завдання є такою:

- ввести первинні дані для розробки інформаційної моделі походу (річка Дністер, склад групи 12 осіб, тривалість походу 14 днів);
- провести пошук інформації в Інтернеті з туристичної водної тематики за допомогою пошукових систем (наприклад, Соо§1е, Мета, Апорт.

Таким чином розробляється віртуальна туристська подорож, в ході створення якої накопичуються нові бази даних, проводяться розрахунки різної складності, створюються комп'ютерні презентації та веб-сторінки. В результаті створено остов системи інформаційного забезпечення рекреаційно-туристських заходів на прикладі розробки інформаційної моделі туристського походу.

### **Висновки.**

Аналіз психолого-педагогічної літератури щодо проблеми підготовки майбутніх фахівців зі спортивно-оздоровчого туризму свідчить про те, що підготовка кадрів для сфери туризму є багатоплановою, стрункою, гнучкою, мобільною.

Особливості професійної діяльності фахівця зі спортивно-оздоровчого туризму полягають у тому, що: спортивно-оздоровча діяльність спрямовується на формування здорового способу життя, моральне та фізичне оздоровлення, патріотичне виховання молодого покоління і підготовку до служби в Збройних Силах України.

Фахівець має виконувати різноманітну змістовно-корисну діяльність (історико-краєзнавчу, патріотичну, оздоровчу тощо). Це підтверджує необхідність визначення його нової функції професійної діяльності – фізкультурно-спортивно-туристської, спрямованої на фізичний розвиток людини, збереження її здоров'я, задоволення потреб в активному дозвіллі.

#### Список використаних джерел:

1. Булашев А. Я. Спортивно-оздоровительний туризм. Харьков, 2003. 191 с.
2. Гуска, М. Б., Гуска М. В., Зубаль М. В., Стасюк І. І. Перша долікарська допомога та критичні ситуації під час подорожей: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2017. 264 с.
3. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник. 2-ге вид., перероб. та доп. Київ : Альтерпрес. 2008. 280 с.
4. Конох А. П. Зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури зі спеціалізацією «Спортивно-оздоровчий туризм» у вищих навчальних закладах. Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та туризму : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції / за ред. В. М. Огаренка та ін. Запоріжжя : КПУ, 2013. С. 126-127.

***Annotation.** Sporting-health tourism matters very much for maintenance and strengthening physical health, aesthetic, labour, moral and patriotic education of all categories of population, and especially youth, capture by her vitally by important abilities and skills, in particular from cognition of environment in the wild. Simple and accessible organizational forms that is used in sporting-health tourism (hikes, trips, excursions, walks, tourist flights and competitions) realization promote not only specific functions physical culture (educational, applied, sporting) but also recreational and health-rehabilitation, provide terms for the healthy vital functions of personality in society.*

***Keywords:** sporting-health tourism, recreational resources, specialists, is on professional preparation.*

УДК 378.147-057.875:613-047.44

**Б. П. Юрнюк**, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

### ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В КОНТЕКСТІ ВИМОГ ДО ЇХ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

***Анотація.** У статті представлені результати теоретичного дослідження характеристик фізичного стану студентів в контексті вимог*

до їх навчальної та професійної діяльності. Розглянуто вимоги до навчальної та професійної діяльності. Охарактеризовано фізичний стан студентів.

**Ключові слова:** фізичний стан, професійна діяльність, навчальна діяльність, фізичне виховання студентів.

### **Постановка проблеми**

Сучасне технологічне суспільство висуває все більш високі вимоги до рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних якостей, необхідних для успішної трудової діяльності майбутніх фахівців [1; 3]. Історично обумовлений рівень здоров'я і розвитку фізичних здібностей, котрий забезпечує на довгі роки високу працездатність громадян, складає суть поняття «фізична досконалість». У сучасних умовах фізична досконалість передбачає [2; 5]:

- гармонійно розвинене тіло;
- високий рівень розвитку фізичних якостей;
- володіння різноманітними прикладними навичками (плавання, біг, їзда на велосипеді і т.д.);
- знання фізичною культурою і спортом;
- уміння грати у спортивні ігри;
- ведення здорового способу життя.

*Мета та завдання дослідження* полягають у теоретичному аналізі характеристики фізичного стану студентів в контексті вимог до їх навчальної та професійної діяльності.

*Методи дослідження:* під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

### **Обговорення результатів дослідження**

Фізичне вдосконалення студентів розглядається як педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей систем організму, рівень розвитку яких повинен відповідати сучасним вимогам людської діяльності і забезпечувати на довгі роки високу працездатність [6]. Основним засобом фізичного вдосконалення є фізична культура. Фізична культура є невід'ємною частиною загальної і професійної культури особистості майбутнього фахівця. Вона забезпечує фундамент його фізичного, духовного комфорту, біологічний потенціал життєдіяльності та успіхи в трудовій діяльності. Основними завданнями фізичного виховання у закладі вищої освіти є зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення працездатності організму, покращення процесів адаптації організму до несприятливих факторів навколишнього середовища [1; 4].

Сьогодні перед суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання по інтегруванню вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту [1]. Однак його реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідає цілому комплексу професійних та особистісних якостей сучасних вимог. Крім глибоких професійних знань спеціальності, такий фахівець повинен володіти високою працездатністю, необхідним рівнем розвитку фізичної культури, духовністю, неформальними якостями лідера. Він

повинен мати здатність працювати в умовах конкуренції, вміти приймати ефективні рішення в стислі терміни, бути стійким до впливу стресових факторів. У цих умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно і гармонійно розвиненої особистості з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності [2; 3].

У період навчання у вищій школі студенти відчувають цілий комплекс факторів середовища, що негативно впливають на стан їх фізичного і психічного здоров'я [5]. Збільшення психологічного навантаження, дезорієнтація в новому соціальному середовищі, нові стереотипні ситуації, особливо на початковому етапі навчання у закладі вищої освіти, призводять до стресового напруження студентів [2]. Навчальна діяльність в умовах інформаційного перевантаження, в результаті нераціонального планування навчального навантаження сприяє виникненню стресу, пов'язаного з дефіцитом часу, що, в кінцевому підсумку, може бути причиною депресії, психовегетативних розладів, неврозів і різних соматичних захворювань.

У зв'язку з цим на систему освіти в цілому і, зокрема, на вузи, окрім спеціальних завдань, лягає і завдання збереження фізичного, психічного і морального здоров'я студентів. При цьому вища освіта займає останню сходинку в структурі суспільного виховання особистості, будучи найважливішим інститутом формування освіченої, кваліфікованої, культурної і інтелектуальної еліти держави [3].

Фізичний стан студентів залежить від багатьох факторів, перш за все природних (спадковість, кліматичні умови та ін.), а також соціально обумовлених (умови життя, виробнича діяльність людини і ін.). І характеризується станом здоров'я, статурою, функціональними можливостями організму, фізичною працездатністю і підготовленістю [6].

Незважаючи на вдосконалення освітнього процесу в українських вузах, діяльність наукових шкіл з фізичного виховання, на зусилля медичних працівників, психологів, соціологів, здоров'я студентської молоді погіршується [5]. На думку дослідників, до вищих навчальних закладів надходить молодь, рівень здоров'я і фізичної підготовленості якої досить низький, що негативно відбивається на ефективності навчального процесу, а в подальшому обмежує їх професійну діяльність. Тільки десята частина випускників загальноосвітніх шкіл вважаються практично здоровими, більше 40% з них мають хронічні захворювання [1]. Абітурієнти, що вступають до вузів України, мають високий рівень захворюваності органів зору, систем кровообігу і травлення, патології опорно-рухового апарату, відхилення з боку центральної нервової системи.

Роки перебування у вузі є важливим етапом формування особистості майбутніх фахівців, які через кілька років будуть становити основу творчої еліти нашої держави. Зростаючий обсяг інформації, ускладнення навчальних програм, роблять навчальну працю студентської молоді все більш інтенсивною і напруженою. Часто це призводить до зменшення рухової активності (гіподинамії) і одночасно відбувається збільшення навантаження

на психіку, що негативно впливає на організм студента [2; 4]. В середньому по Україні у студентів за час навчання частота хронічної патології збільшується з 49 % до 69 %, показник загальної патології зростає на 38 % [5]. У той же час здоров'я є провідним фактором, що визначає не тільки гармонійний розвиток особистості студента, а й успішність освоєння професії, плідність його майбутньої професійної діяльності [6]. Багато студентів просто фізично не в змозі винести всього вузівського навантаження, що призводить до зниження рівня здоров'я.

Так, в ході педагогічних досліджень [1; 2] виявлено, що умови, в яких знаходяться студенти молодших курсів при вступі до вузу, представляють для них нову систему вимог організації навчальної та поза навчальної діяльності, відносин у студентській групі і з викладачами. Студенти стикаються з незвичними методами і формами навчання, новими емоційними переживаннями, у них змінюється режим праці і відпочинку. Робоче навантаження студента сягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії 15-16 годин. Навчальна діяльність студентів супроводжується несприятливою динамікою реакції серцево-судинної і дихальної систем, значними психічними навантаженнями, підвищеними вимогами до адаптаційних ресурсів організму [4]. Також спостерігається зростання різних захворювань і відхилень у стані здоров'я студентів в зв'язку з несприятливою дією екології в умовах промислового забруднення та підвищеної радіоактивності. Проблема впливу екологічної ситуації на здоров'я і фізичний стан студентів описані в роботі [3].

Встановлено, що в вузах в останнє десятиліття спостерігається тенденція збільшення числа студентів, що займаються в спеціальній медичній групі [5]. Якщо в 1990 році 5,3 % першокурсників за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи, то в 2001 році таких студентів уже було 17 %. Наводяться дані про кількісне збільшення спеціальної медичної групи з 15,2 % в 1997 р до 19,6 % в 2002 р.

Збільшується кількість студентів, які мають хронічні захворювання. За даними, наведеними в [1], найбільш поширені захворювання серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, дихальної і нервової систем.

У структурі хронічної патології студентів найбільшу вагу має патологія органів зору (34 %), лор-органів (18 %). Встановлено, що вже на другому курсі рівень патології у студентів збільшується в 1,5 рази [4].

Погіршення стану здоров'я студентської молоді протягом останнього десятиліття відзначено в багатьох роботах [2; 3; 5]. Визначено динаміку структури захворювань студентів України. Так, якщо в 80-ті роки домінувала патологія органів зору, то тепер на перше місце перемістились хвороби нервової і серцево-судинної систем [1; 4]. У зв'язку з цим можна зробити висновок про недостатній розвиток функціональних можливостей студентів, рівень яких впливає, в першу чергу, на серцево-судинну систему.

Таким чином, фізичному вихованню у вузі належить важлива роль у підготовці сучасного фахівця, формуванні особистості. Істотно відрізняючись



по своєму специфічному змісту від інших навчальних предметів у вищому навчальному закладі, фізичне виховання покликане забезпечувати фізичну готовність майбутніх фахівців до трудової діяльності, активно сприяти їх всебічному і гармонійному розвитку [1].

### **Висновок**

На сьогодні значення цього предмета все більше зростає, особливо в системі вищої технічної освіти, в силу певних соціальних факторів. Відзначимо два з них.

По-перше, під впливом науково-технічного прогресу в суспільстві відбулися корінні зміни змісту і характеру праці працівників і інженерів промислових підприємств, виникла безліч нових складних професій. У результаті значно змінилися і підвищилися вимоги не тільки до професійної підготовки технічних фахівців, але до рівня їх здоров'я, рівня розвитку фізичних і психічних якостей, включаючи професійно важливі такі, як здатність до швидкої адаптації, працездатність і витривалість, точність рухів, швидкість обробки зорової інформації і ін.

По-друге, науково-технічний прогрес і широке впровадження комп'ютеризованих технологій навчання призводять до того, що і сам процес навчання і підготовки фахівця в технічних вузах протягом чотирьох-п'яти років пов'язаний з великими розумовими і психофізіологічними навантаженнями на організм студентів з вираженою тенденцією до їх збільшення.

При цьому слід зазначити, що традиційна практика фізичного виховання студентів не забезпечує належного рівня оздоровчих та функціонально-розвиваючих ефектів, що виникають в організмі в результаті виконання фізичних вправ.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрианов Т. В., Швець К. В. Перспективні шляхи розвитку фізичного виховання у навчальних закладах. Фізичне виховання» у закладах освіти: збірник статей за матеріалами науково-практичної конференції (Кривий Ріг, 24 листопада 2016 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2016. С. 32-35.
2. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним. Дошкільне виховання. 2007. Випуск 7. С. 8-10.
3. Здоров'язбережні технології: здоров'язбережна організація навчального процесу. 2012. Випуск 9. С. 27-30.
4. Присяжнюк С. І. Взаємозв'язок біологічного віку та стану фізичної підготовленості студентів НАУ. Теорія і Практика фізичного виховання. Донецьк, Випуск 1. 2004. С 21-25.
5. Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы: учебное пособие [под ред. В. В. Пономарева, Н. И. Мансуровой, Н. В. Арнст]. Красноярск, 2005. С. 15-21.
6. Фішев С. О., Фішев Ю. О. Концептуальні засади фізичного виховання студентської молоді в Україні. Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт». 2013. Випуск 112 (1). С. 321-323.

*Annotation.* The article presents the results of theoretical study of the characteristics of students' physical condition in the context of requirements for their educational and professional activity. Requirements for educational and professional activity are considered. Students' physical condition is characterized.

*Key words:* physical condition, professional activity, educational activity, physical education of students.

УДК 796.013.4:615.1

**О. О. Цісар**, студентка 1 курсу факультету фізичної культури,

**В. І. Алексєєв**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

**Д. О. Козярска**, магістрантка 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В СИСТЕМІ ДІЯЛЬНОСТІ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

*Анотація.* Для вирішення завдань Нової української школи з формування цілісної всебічно розвиненої особистості, яка діє згідно з морально-етичними принципами, виникає потреба у впровадженні нових підходів і технологій, однією з яких є олімпійська освіта. Здійснено аналіз сучасних поглядів на значущість олімпійської культури, як носія історичного, світоглядного, аксіологічного потенціалів, здатного сприяти формуванню у школярів ініціативності, самостійності, креативного мислення, критичності тощо.

*Ключові слова:* олімпійська освіта, олімпізм, школярі, заклади загальної середньої освіти.

**Постановка проблеми.** Інтерес до олімпійського руху та постійно зростаюча його значущість у сучасному світі зрозуміла, оскільки це явище є загальнокультурним досягненням світового співтовариства в його тісному взаємозв'язку з багатющою історією і культурою Стародавньої Греції та Стародавнього Риму, яскравими явищами епохи Відродження і Нового часу, багатогранними і динамічними подіями сучасної історії. Таке уявлення олімпійського руху стало результатом ставлення до нього найбільш видатних представників різних сфер діяльності – володарів стародавнього світу, багатьох поколінь громадських і державних діячів, мислителів, представників мистецтва, уваги всесвітньо відомих художників, скульпторів, композиторів і режисерів, письменників і поетів. Природно, що цей інтерес і пов'язана з ним популярність Олімпійських ігор, ідеалів і цінностей філософії олімпізму змогли проявитися лише у ставленні до явища фундаментального характеру з глибокими гуманістичними і загальнокультурними складовими. [1, с. 34-35].

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати ефективність використання культурної спадщини олімпійського руху в системі олімпійської освіти як дієвого фактора виховання підлітків в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти України.

**Об'єкт дослідження:** олімпійська освіта в освітньому середовищі закладів загальної середньої освіти.

**Предмет дослідження:** культурна спадщина олімпійського руху в системі олімпійської освіти школярів.

**Завдання дослідження:**

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури закордонних і вітчизняних авторів, документальних матеріалів та мережі Інтернет узагальнити світовий досвід використання культурної спадщини олімпійського руху в системі олімпійської освіти.

2. Визначити місце і роль надбання культурної спадщини олімпійського руху в процесі освітньої діяльності та художньо-естетичного виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти зарубіжних країн та України.

3. Означити рекомендації для використання надбання культурної спадщини олімпійського руху в освітньому процесі школи в системі олімпійської освіти.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та аналітичний огляд наукометодичної літератури, інформації мережі Інтернет та нормативно-правових документів дозволили отримати загальне уявлення про ступінь розробленості досліджуваної проблеми, виявити особливості впровадження олімпійської освіти та місце естетичного виховання в системі навчально-виховного процесу школярів у різних країнах світу, місце культурної спадщини олімпійського руху у змісті навчальних предметів школярів, визначити дефініції з наряду нашого дослідження.

Використані у роботі порівняльно-історичний аналіз у поєднанні з теоретичним аналізом і узагальненням дали змогу визначити місце культурної спадщини олімпійського руху в системах освіти, узагальнити міжнародний та вітчизняний досвід художньо-естетичного виховання в системі шкільної освіти.

**Результати дослідження.** Отримані результати проведеного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури, мережі Інтернет та практичного досвіду реалізації олімпійської освіти свідчать, що олімпійська освіта як педагогічна діяльність з її багатограними аспектами поринає своїм корінням у Стародавню Грецію, є спадкоємицею «спортивної педагогіки», а згодом «олімпійської педагогіки», заснованої ініціатором відродження сучасних Олімпійських ігор П'єром де Кубертенем, яка в системах освіти сучасного суспільства посідає важливе місце як дієвий засіб виховання дітей і молоді та гуманізації освіти.

Культурна спадщина олімпійського руху є невід'ємною складовою олімпійської спадщини та олімпійської культури – соціальних феноменів, що об'єднують комплекс накопичених людством знань, норм, цінностей, смислів, зразків поведінки, які відповідають вимогам Олімпійської хартії, філософії олімпізму, на основі яких формується гуманістичний спосіб життя соціуму та особистості. Маючи мультидисциплінарну сутність і притаманний їй

динамізм, вона передається від покоління до покоління через систему освіти й виховання, виконуючи одну з ключових місій олімпійського руху – виховання гармонійно розвиненої особистості.

Тенденції художньо-естетичної освіти й виховання в різних країнах світу та в Україні спрямовані на підвищення ролі й статусу мистецтва у навчально-виховному процесі закладів загальної середньої освіти, поширення міждисциплінарних зв'язків у межах художньо-естетичного та спорідненого гуманітарного циклів як універсального засобу стимулювання творчого потенціалу особистості, формування в неї ініціативності, самостійності, креативного мислення, критичності, створення умов для самореалізації та безперервного самовдосконалення і самовиховання.

Питання, пов'язані з історією олімпійського руху та його культурною спадщиною, мають місце тільки у навчальних програмах з предмета

«Фізична культура» в системі освіти України, Росії, Білорусії, Польщі та Вірменії. У країнах, де проводяться Олімпійські ігри, культурно-освітні програми закінчуються після завершення Ігор. Інформація про інтеграцію культурної спадщини олімпійського руху в процес викладання предметів гуманітарного та художньо-естетичного циклу присутня лише в незначній кількості експериментальних досліджень. Національна система олімпійської освіти України має високий міжнародний рейтинг і посідає гідне місце у світовій олімпійській сім'ї. Проте, незважаючи на численні культурно-освітні проекти НОК України та ОАУ, існує проблема долучення всіх школярів до культурної спадщини олімпійського руху, що можливо лише в умовах шкільної освіти.

У різних країнах світу система олімпійської освіти має спільні та відмітні риси і реалізується за громадською (в меншості) й громадсько-державною моделлю.

Теоретичні дослідження дозволили означити практичні рекомендації з інтеграції надбань культурної спадщини олімпійського руху в процесі викладання предметів гуманітарного та художньо-естетичного циклів, а саме, «Історії», «Зарубіжної літератури», «Географії», «Фізичної культури» та інтегрованого курсу «Мистецтво», що входять до типових навчальних планів для учнів 8-х класів закладів загальної середньої освіти України, які містять репродукції творів різних мистецтв, пов'язаних з культурною спадщиною олімпійського руху, та інформацію про їх причетність до визначних подій цього найпопулярнішого явища – своєрідного феномену суспільного життя світового співтовариства.

Впровадження практичних рекомендацій не порушують звичного викладання відповідної теми, а доповнюють її, сприяючи підвищенню зацікавленості до предмета, до мистецтва взагалі, розширенню і збагаченню світогляду підлітків, істотно впливаючи на рівень розвитку ціннісних орієнтацій, підвищення загальної культури, стимулювання школярів до саморозвитку, творчої діяльності, залучення до олімпійського руху та його цінностей, занять спортом.

**Висновки.** Проведене дослідження довело, що використання культурної спадщини олімпійського руху в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти України сприяє залученню більш широкого загалу школярів до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму, олімпійської спадщини, фізкультурно-спортивної діяльності, здорового способу життя, і як наслідок, реалізації завдань Нової української школи, а саме, формуванню у школярів ціннісно-сміслової, загальнокультурної, навчально-пізнавальної, компетентностей та компетентності особистісного самовдосконалення.

#### **Список використаних джерел:**

1. Король І. М. Культурна спадщина олімпійського руху в системі олімпійської освіти: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2018. 275 с.

2. Мазин В. Н. Содержание конструкта «олимпийская культура воспитанника детско-юношеской спортивной школы». Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014;35:255-261. Доступно на: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto\\_2014\\_35\\_37](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2014_35_37)

3. Олимпийская хартия. Міжнародний олімпійський комітет. В дії з 15 вересня 2017. 57 с. [Інтернет]. Доступно на: <http://noc-ukr.org/about/officialdocuments/olympic-charter/>

***Abstract.** In order to solve the tasks of the program «New Ukrainian School» for the formation of a holistic fully developed personality that acts in accordance with moral and ethical principles, there is a necessity for the introduction of new approaches and technologies, one of which is the Olympic education. The analysis of contemporary views on the significance of the Olympic culture as a holder of historical, ideological, axiological potentials, which is able to promote the formation of initiative, autonomy, creative thinking, criticality.*

**Keywords:** Olympic education, Olympism, pupils, secondary education institutions.

УДК 796.012.1

**О. О. Окіпнюк**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури,

**С. І. Пісоцький**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури,

**К. Л. Михасик**, студентка 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ЮНАЦЬКИХ ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГОР**

***Анотація.** Система дитячо-юнацького спорту об'єднує діяльність спортивних організацій різних типів з метою залучення дітей та молоді до фізичної культури і спорту. Сьогодні вона представлена у формі Юнацьких Олімпійських ігор. У роботі охарактеризовано історичні передумови та особливості становлення змагань Юнацькі Олімпійські ігри. Визначено місце Юнацьких Олімпійських ігор у системі Олімпійського спорту. Опрацьовано*

*літературні джерела з метою виявлення характерних особливостей змагань Юнацькі Олімпійські ігри*

**Ключові слова:** змагання, Юнацькі олімпійські ігри, організація, проведення.

**Постановка проблеми.** Дитячо-юнацький спорт виступає фундаментом підготовки спортсменів для їх переходу на вищий рівень спортивної майстерності через реалізацію основних функцій. Вони полягають у залученні дітей до занять певним видом спорту, здійсненні їх спортивної спеціалізації та забезпеченні умов для розвитку резервного спорту та спорту вищих досягнень.

Дитячо-юнацький спорт об'єднує діяльність спортивних організацій різних типів з метою залучення дітей та молоді до фізичної культури і спорту, формування резерву для досягнення високих спортивних результатів, що є важливим у більшості країн світу [1, с. 34-35].

**Мета дослідження** – визначити історичні передумови та особливості становлення змагань Юнацькі Олімпійські ігри.

**Об'єкт дослідження:** змагання в олімпійському спорті.

**Предмет дослідження:** Юнацькі Олімпійські Ігри в системі змагань олімпійського спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити основні передумови організації змагань Юнацькі Олімпійські ігри.
2. Охарактеризувати організацію та проведення I та II Юнацьких Олімпійських Ігор (м. Сінгапур, 2010 та м. Нанкін, 2014) та визначити їх спільні та відмінні риси.
3. З'ясувати відмінності в організації та проведенні Юнацьких Олімпійських Ігор та Ігор Олімпіад.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення, історичний метод, документальний метод.

**Результати дослідження.** Ефективним чинником реалізації завдань системи дитячо-юнацького спорту виступає організація та проведення Юнацьких Олімпійських Ігор, які почали проводитися з 2010 року в місті Сінгапур. Організатори цих ігор прагнуть через залучення юних атлетів (від 14 до 18 років) до участі у спортивних та культурно-освітніх заходах ознайомити їх із значенням і завданнями олімпійського руху. Центральна ідея Юнацьких Олімпійських ігор – це олімпізм, який об'єднує спорт з культурою і освітою, намагається створити спосіб життя, що ґрунтується на радості від зусилля. Основною метою Юнацьких Олімпійських ігор є залучення в олімпійський рух спортивної молоді, її підготовка до важких психологічних умов змагань, а також відбір юних талантів до участі в Олімпійських іграх.

За останній період варто відзначити активізацію досліджень в юнацькому спорті. Основними питаннями, що розглядалися були: система розвитку дитячо-юнацького спорту в Україні, значущість дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні, юнацький спорт як засіб соціалізації молодого

покоління, організаційно-управлінський механізм впровадження маркетингу у систему дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Наявні також окремі інформаційно-довідкові видання в яких описано перші Юнацькі Олімпійські ігри, які проводилися в місті Сінгапур в 2010 році та перші зимові Юнацькі ігри, які проводилися в місті Інсбрук в 2012 році, видані під патронатом Національного олімпійського комітету України. Водночас питання особливостей становлення та формування Юнацьких Олімпійських ігор у цих роботах висвітлено лише частково.

Отже, постає актуальне науково-практичне завдання характеристики організації, проведення та загалом становлення змагань Юнацьких Олімпійських Ігор.

Дитячо-юнацький спорт забезпечує залучення дітей для занять певним видом спорту та подальшого здійснення їхньої спортивної спеціалізації та забезпечення умов для переходу до резервного спорту.

Перші прояви залучення юнаків до занять спортом спостерігаються в Стародавній Греції. Для Греків особливе місце в житті займали гімнастика та атлетична підготовка і навіть в школі в Ст. Греції був спеціальний вчитель-педотриб, який навчав виконувати фізичні вправи, змагалися в бігу, стрибках, метаннях і других видах атлетики, в надії досягнути високих результатів і перемогти в великих спортивних іграх.

Дитячо-юнацький спорт на сучасному етапі свого розвитку забезпечив створення Всесвітніх юнацьких ігор, а згодом Юнацьких Олімпійських ігор та рядом змагань та фестивалей для молоді: Чемпіонат світу з легкої атлетики серед юнаків, організовані ІААФ кожні 2 роки, Чемпіонати Європи, Азіатські юнацькі ігри, Співдружність юнацьких ігор, Європейський молодіжний олімпійський фестиваль, Австралійський юнацького олімпійського фестивалю, Міжнародний фестиваль молоді та студентів.

Дитячо-юнацький спорт у системі розвитку фізичної культури і спорту має особливе місце в усіх країнах, які хочуть мати високі спортивні показники та здорову націю, зокрема завдяки спортивним результатам на недавно створених змаганнях Юнацькі Олімпійські ігри, які зараз стрімко розвиваються, поширюються та популяризуються у всьому світі. Юнацькі Олімпійські ігри є складовою Олімпійського руху, тобто це спеціальні Олімпійські ігри серед спортсменів-юніорів, які мають багато спільного та дещо відмінного з Олімпійськими Іграми.

**Висновки.** Загалом було проаналізовано Юнацькі Олімпійські ігри, проведені два рази, перший 2010р. м. Сінгапур, другий 2014 р. м. Нанкін їхня організація і проведення практично дублюються, але були відмінності у церемонії відкритті змагань, кількості видів спорту, форматах проведення змагань, кількості учасників.

Наявні характерні особливості за якими Юнацькі Олімпійські ігри та Ігри Олімпіад у Лондоні 2012 відрізняються. Серед них: вік учасників, алгоритм вибору міста організатора, критерії відбору до змагань, тривалість змагань, кількість видів спорту, програма змагань, наявність фіксації рекордів,

формати проведення змагань, аспекти культурно-освітньої програми, кількість учасників, допуск спортсменів-професіоналів.

Прослідкувавши за спортивною діяльністю українських учасників Перших Юнацьких Олімпійських ігор було виявлено, що в таких видах спорту, як стрільба з лука, легка атлетика, стрибки у воду, спортивна гімнастика, стрільба з пістолету та плавання наші спортсмени брали участь у Іграх Олімпіад у Лондоні 2012.

#### **Список використаних джерел:**

1.Борисейко В. Організаційні аспекти Олімпійських ігор і Юнацьких Олімпійських ігор: схожість та відмінність. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014. № 1. С. 82-86.

2.Булатова М., Єрмолова В., Белокуров Д., Касьяненко О. Юнацькі Олімпійські ігри. Сінгапур 2010: навч. посіб. К.: Нац. олімп. комітет України, 2010. 68 с.

3.Офіційний вебсайт Олімпійського руху [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.olympic.org/sports>(дата звернення : 10.09.2020).

***Abstract.** The system of youth sport combines the activity of sport organizations of various types in order to involve children and young people to physical culture and sports. Today it is represented in the form of the Youth Olympic Games. The paper describes the historical background and peculiarities of competition Youth Olympic Games. Detected the place of the Youth Olympic Games in the Olympic sport system. Processed literature to identify the characteristics of competition Youth Olympic Games.*

***Keywords:** competition, the Youth Olympic Games, organization, conduct.*

УДК 378.016:796.015

**А. П. Беляєва**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури

**С. С. Ковальов**, магістрант 1 курсу факультету фізичної культури

**В. С. Хрещенюк**, студент 3 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ГІМНАСТОК НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

***Анотація.** Досягнення високих результатів у спортивній гімнастиці значною мірою детерміновано ефективністю системи багаторічної підготовки спортсменів. Науковці зазначають, що 5–6-річний вік є сприятливим для початку спортивної діяльності у цьому виді спорту, тому ефективна організація навчально-тренувального процесу з дітьми такої вікової категорії є важливим етапом у багаторічній підготовці гімнасток, спортивна кар'єра яких є нетривалою.*

***Ключові слова:** спортивна гімнастика, гімнастки 5–6-річного віку, фізична підготовка, фізичні якості.*

**Постановка проблеми.** Відповідно до спеціальних вимог та правил змагань Міжнародної федерації гімнастики, сучасна спортивна гімнастика



передбачає виконання спортсменками вправ з чотирьох видів гімнастичного багатоборства (опорний стрибок, різновисокі бруси, колода, вільні вправи), що вимагає прояву високого рівня фізичної підготовленості (В.М. Болобан, 2013; В.М. Смолевський, Ю.К. Гавердовський, 2014).

Упродовж останнього десятиліття у спортивній гімнастиці відбулися суттєві зміни, зокрема зниження вікових меж для відбору і початку спортивної спеціалізації; підвищення складності змагальних вправ; удосконалення конструкцій гімнастичних приладів; введення вимоги щодо використання захисного екіпірування; зміни у правилах суддівства і спеціальних вимогах та інші (О.М. Худолій, 2011, 2015). Такі нововведення потребують удосконалених підходів до організації навчально-тренувального процесу гімнасток. Тож проблема фізичної підготовки гімнасток не лише не втрачає своєї актуальності, але й формує нові запити, зумовлені тенденціями розвитку світової гімнастики та досягненнями сучасної науки і техніки. [1, с. 34-35].

**Мета дослідження** – проаналізувати ефективність фізичної підготовки спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять) з урахуванням структури їх спеціальної фізичної підготовленості та взаємозв'язків провідних фізичних якостей.

**Об'єкт дослідження:** фізична підготовка спортсменок, які спеціалізуються у спортивній гімнастиці.

**Предмет дослідження:** фізична підготовка гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки у спортивній гімнастиці.

**Завдання дослідження:**

1. Виявити наявність протиріч у теорії та практиці фізичної підготовки гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки (перший рік занять).

2. Виявити взаємозв'язки між провідними фізичними якостями гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

3. Визначити структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

**Методи дослідження.** Теоретичні: аналіз і синтез – для вивчення, критичного аналізу й узагальнення передового досвіду фізичної підготовки гімнасток на етапі початкової спортивної підготовки; порівняння – для зіставлення загальних фізіологічних механізмів прояву фізичних якостей у людини, показників фізичної підготовленості гімнасток.

**Результати дослідження.** У результаті теоретичного аналізу та узагальнення передового досвіду фахівців зі спортивної гімнастики було виявлено низку протиріч між значною кількістю наукових досліджень щодо фізичної підготовки спортсменів у різних видах спорту і на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення та відсутністю розробок з методики та організації фізичної підготовки для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; положеннями чинної навчальної програми з фізичної підготовки та змістом нових вимог щодо присвоєння III юнацького

розряду; потребою контролювати фізичну підготовленість гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки та відсутністю у навчальній програмі окремих тестів і оцінних шкал для визначення провідних фізичних якостей; позицією фахівців зі спортивної гімнастики про необхідність розвитку провідних фізичних якостей, які визначають високий спортивний результат, та відсутністю в літературі їх переліку для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки; переконаннями науковців щодо важливості врахування перенесень фізичних якостей у процесі фізичної підготовки гімнасток та результатами опитування тренерів, які переважно не практикують способи їх реалізації; позицією науковців щодо необхідності враховувати взаємозв'язки між фізичними якостями у процесі фізичної підготовки спортсменів та відсутністю практичних рекомендацій для гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки.

В ході дослідження було проаналізовано тести та п'ятибальну сигмальну шкалу оцінювання рівнів розвитку провідних фізичних якостей, зокрема силових якостей окремих м'язових груп гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки, які визначають результативність вправ на видах гімнастичного багатоборства. Модифіковані тести для визначення здатності до керування просторовими параметрами рухових дій і динамічної рівноваги характеризуються високою інформативністю ( $g_{inf} > 0,8$ ).

Результати педагогічного тестування гімнасток виявили, що сумарні оцінки розвитку координаційних здібностей розподілено між чотирма рівнями.

Встановлено, що структуру спеціальної фізичної підготовленості гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки становлять чотири фактори, які у сукупності дорівнюють 77,92% загальної дисперсії. Перший фактор – «Силові якості» (33,72%), другий фактор – «Прудкість та гнучкість» (19,45%), третій фактор – «Координаційні здібності» (14,44%) та четвертий фактор – «Рухливість плечових суглобів» (10,31%).

**Висновки.** Перевірка ефективності програми фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки виявила, що абсолютна більшість показників фізичних якостей гімнасток відповідає високому та вищому за середній рівням. Так, прудкість у 71,7%, рухливість хребта при згинанні та розгинанні, кульшових та плечових суглобів у 95,3%, силова витривалість у 78,9% гімнасток-початківців відповідає високому рівневі розвитку. Показники розвитку координаційних здібностей у 40,9% та швидко-силових якостей у 45,9% юних гімнасток відповідали високому рівневі та у 58,5% і 47,8% відповідно – вищому за середній рівневі.

#### **Список використаних джерел:**

1. Комаринська Н. Б. Удосконалення фізичної підготовки гімнасток першого року занять на етапі початкової спортивної підготовки: дис... канд.

наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка. Тернопіль, 2019. 269 с.

2. Бачинська Н. Основні положення технології підготовки й тренувальних навантажень у парній акробатиці на етапах багаторічного вдосконалення. В: Цьось АВ, редактор. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2015;3(31), С. 224.

3. Круцевич ТЮ, Воробйов МІ, Безверхня ГВ. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: посібник. Київ: Олімпійська література; 2011. 224 с.

**Abstract.** *Results in artistic gymnastics are largely determined by the effectiveness of the long-term training system of athletes. Scientists point out that age of 5-6 years old is a good start for sports activities. Optimizing the training process with children of this age category will increase the sports results of female gymnasts, whose athletic career is short.*

**Keywords:** *artistic gymnastics, 5–6 years old female gymnasts, physical training, physical qualities.*

УДК: 615.8:612.74

**Сергій Кухар**, магістр факультету фізичної культури

Науковий керівник: **В.В.Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

### **ВАЖЛИВІСТЬ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЯКІСНОМУ РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ПРОЦЕСІ**

**Анотація.** *У статті висвітлено реабілітаційні технології, які займають провідні позиції в сучасній реабілітаційній практиці. Це, передусім, прилади та апарати для стимулювання роботи м'язової системи, обладнання для відновлення активності, передові технології, які дозволяють контролювати інтенсивність процесу реабілітації, а також прогнозувати можливі результати і давати людині оцінку виконаних тренувань в режимі реального часу.*

**Ключові слова:** *реабілітаційні технології, обладнання, м'язова система, тренування, індивідуальні потреби.*

Важливість реабілітаційних технологій в якісному реабілітаційному процесі важко переоцінити: вони дають можливість людині подолати бар'єр «неможливості функції» і далі активувати механізм її відновлення.

**Метою** статті є висвітлити тенденцію впровадження новітніх реабілітаційних технологій, що дозволяє фізичному терапевту застосувати їх під час реабілітаційного процесу і таким чином отримувати максимальні результати у відновленні необхідних функцій.

Так як реабілітаційний процес тривалий, а для досягнення результатів необхідно повторювати одну і ту ж вправу багато разів, і обов'язково правильно, таку монотонну роботу робити самотійно надзвичайно важко. Тут

реабілітаційні технології будуть просто незамінні. Вони: підлаштують процес реабілітації необхідної функції під виконання конкретних завдань: допоможуть пацієнту не тільки почати рухатися, говорити, робити рухи тілом і руками, але і максимально можливо розвинути порушену функцію; полегшують виконання повсякденних завдань за допомогою ігрових компонентів, які працюють як потужні стимули до досягнення мети; допомагають адаптувати реабілітаційну програму до індивідуальних потреб клієнта; дадуть можливість проводити реабілітацію вдома [7; 9].

Однією із найголовніших перешкод в досягненні поставлених цілей в ході реабілітаційних втручань є монотонність процесу. Для її подолання необхідно, щоб навантаження було максимально цікавим. На сьогодні існують комп'ютерні програми, які, впроваджуючи ігровий формат у процес реабілітації, намагаються перемогти одноманітність таких реабілітаційних процесів. Наприклад, для розвитку спектру руху кисті, хворий буде "садити город", "годувати собаку" або "гладити kota", щоб той замуркотав. Кожна дія має систему нагород. Це дозволяє задіяти «систему заохочення», яка створює людині найсильнішу мотивацію [10].

Біологічний зворотний зв'язок, або адаптивне біоуправління (англ. biofeedback) – це галузь прикладної психофізіології, яка зараз активно розвивається завдяки вдосконаленню цифрових технологій та суттєвому практичному ефекту. Перевагами цього способу є те, що він є немедикаментозним, утягує пацієнта у безпосередню активність самого клієнта (пацієнта), є об'єктивно-контрольованим та має широкий спектр використання [2].

Технологія biofeedback адаптована в більшу частину існуючого на сьогоднішній день реабілітаційного обладнання. Вона являє собою систему, яка відстежує результати тренувань пацієнта – покращення функції, яка тренується під час занять і видає їй результати в режимі реального часу. Це означає, що під час власного тренування пацієнт бачить свої реальні результати (наскільки вище, наприклад, піднялася його рука ніж на минулому занятті). Таким чином, у пацієнта з'являється мотивація і бажання до подальших реабілітаційних навантажень. Тобто biofeedback не тільки показує ефективність самих вправ, але також підвищує мотивацію людини за рахунок виведення на монітор всіх її навіть самих мінімальних досягнень, в той час як реабілітаційний прилад допомагає покращувати саму функцію, що тренується, використовуючи для цього ефективні техніки [4; 8].

Кожна реабілітаційна технологія вирішує конкретні завдання, при її інтеграції до реабілітаційного втручання необхідно враховувати первинний стан функції хворого і розуміти послідовність її відновлення, з тим, щоб реабілітаційне втручання принесло максимальну користь.

Розуміння механізму роботи реабілітаційної технології, дозволяє фахівцям активно включати їх застосування до реабілітаційного процесу в той момент який буде найоптимальнішим і отримувати максимальний результат у відновленні функції.

Завдання реабілітаційних технологій – допомогти максимально відновити втрачену функцію. Реабілітаційні технології створюють пацієнту умови, які мають найтісніший контакт з реальністю, забезпечуючи залучення в роботу потрібних м'язів і таким чином спрямовуючи відновлювальний процес в правильному напрямку. Розглянемо сучасні лікувальні реабілітаційні технології, що широко використовуються на практиці.

Система Lokomat дозволяє закріпити хворого у вертикальному положенні і підтримувати його під час ходьби, запобігаючи падінню. На людину надягають спеціалізований костюм, який кріпиться до підвісної системи. Довжина троса регулюється в залежності від зросту і статури пацієнта [6].

Спеціалізована антигравітаційна бігова доріжка Anti-Gravity Treadmill дозволяє зменшити вагове навантаження тіла і таким чином максимально полегшити відновлення навичок ходьби. Часто входить до складу реабілітаційних комплексів, особливо після переломів і заміни суглобів, коли необхідно якомога швидше розпочати тренування ходьби, але навантаження на кістку або суглоб має бути істотно нижче, ніж повна вага тіла пацієнта [3].

Апарат Stabilograph – система, що дозволяє хворому тренувати порушену функцію рівноваги. В результаті подібних тренувань положення тіла в просторі стає більш стійким, а ходьба набагато безпечнішою. Апарат оснащений системою Biofeedback [1].

Апарат для ходьби Екзоскелет Ревок (Rewalk). Це найвдаліший на сьогоднішній день з усіх існуючих екзоскелетів в світі. Апарат являє собою комп'ютеризовану скелет-рамку, в яку поміщається людина з паралізованими нижніми кінцівками і таким чином дозволяє їй самостійно ходити [5].

Апарат Ness L300 одягається на ногу нижче коліна і дає електричний імпульс в м'яз. Тим самим він допомагає хворим справитися з проблемою обвисаючих стоп (drop-foot), частково компенсувати параліч нижньої кінцівки, підтримувати баланс при ходьбі і тим самим допомагає запобігти падінню. Апарат використовується при різноманітних неврологічних захворюваннях; після інсульту, травм і операцій на хребті, при розсіяному склерозі та інших захворюваннях [10].

Апарат Ness H200 застосовується для активації кисті, зап'ястя і передпліччя, управління роботою м'язів, відповідальних за стиснення розтиснення кулака. Апарат компенсує втрату рухової функції при парезах таких частин тіла як кисть, передпліччя, зап'ястя та ін. [12].

**Висновок.** Можливості існуючих на сьогодні реабілітаційних технологій дуже великі. Вони здатні частково або навіть повністю покращити втрачені функції пацієнта. Таким чином, навіть повністю паралізована людина може за допомогою, наприклад, комп'ютера взаємодіяти з навколишнім світом, працювати, писати, читати, грати, тренуватися. Тому найголовніше завдання фізичних терапевтів – повернути пацієнтові максимально можливу самостійність, а новітні реабілітаційні технології дають все нові і нові можливості в його вирішенні.

### Список використаних джерел:

1. Догадин, Сергей Петрович; Догадин, Алексей Сергеевич. Реабилитация спинальных больных методом стабиллографии в условиях санаторно-курортного лечения. Известия Южного федерального университета. Технические науки, 2009, 98.9.
2. Луценко, Олена Львівна. Адаптивне біоуправління як засіб довільної регуляції автономними фізіологічними функціями організму. 2019.
3. Попадюха, Ю. А. Применение антигравитационных беговых дорожек для обеспечения реабилитационных и оздоровительных технологий. Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации, 2017, 190.
4. Попадюха, Юрій Андрійович. Застосування комп'ютеризованої системи й роботизованого комплексу класу Pegasus для діагностики та тренування спини в оздоровчих і реабілітаційних технологіях. 2018.
5. Попадюха, Юрій. Реабілітаційні екзоскелети–сучасність і перспективи застосування. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2016, 24: 67-90.
6. Попадюха, Юрій; Ільїн, Володимир. Функциональная локомоторная терапия с обратной связью в технологиях физической реабилитации. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, 2015, 20: 90-93.
7. Расторгуєва, Ірина Сергіївна; Осіпов, Віталій Миколайович. Реабілітаційні технології при порушеннях опорно-рухового апарату. 2019.
8. Самман, Абдулкадер; Шахнов, Вадим Анатольевич. Постинсультная реабилитация функции руки на основе биологической обратной связи электромиографии (БОС-ЭМГ). Датчики и системы, 2021, 1: 42-46.
9. Титаренко, Тетяна Михайлівна. Реабілітаційні технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах тривалої травматизації. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник, 2019, 190-215
10. Kozyavkin, V.; Voloshyn, T.; Kachmar, O. Застосування комп'ютерних ігрових технологій у реабілітації дітей з аутизмом. Психіатрія, неврологія та медична психологія, 2016, 3.1 (5): 101-107.
11. Hausdorf, J.; Ring, Haim. The effect of the Ness L300 neuroprosthesis on gait stability and symmetry. Journal of Neurologic Physical Therapy, 2006, 30.4: 198.
12. Senelick, Richard C. Technological advances in stroke rehabilitation – high tech marries high touch. US Neurology, 2010, 6.2: 102-104.
13. Vector Advantage [Електронний ресурс]. 2014. Режим доступу до ресурсу: <http://bionessvector.com/vector>.

*Summary. Nowadays high technology have leading positions in the medical and rehabilitation practices. The latest development are instruments and devices for*

*stimulation of the muscular system, equipment for restoration activities, advanced technologies that allow you to control the intensity of the rehabilitation process and predict possible outcomes and provide patient assessment exercise performed in real time.*

**Keywords:** *rehabilitation technology, equipment, muscular system, training, individual needs.*

УДК 796.015.4:615.4

**В. О. Нарольська**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури,

**В. О. Горенич**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури,

**К. А. Альміз**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

### **НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ СУЧАСНОГО ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**

**Анотація.** *Сучасний спорт розглядається не лише як складова загальної культури людства, а і як самостійний соціальний інститут, що інтегрує у всі сфери життя сучасного суспільства, виступає як засіб збереження та актуалізації суспільних цінностей, сприяє зміцненню соціальних та міжнародних зв'язків. Можна стверджувати, що в сучасних умовах існує тісний взаємозв'язок між спортом і політикою, оскільки перемоги спортсменів на престижних змаганнях підвищують авторитет країни на міжнародній арені і виступають індикатором ставлення держави до проблем спорту.*

**Ключові слова:** *професійний спорт, Європа, періодизація, генеза, чинники.*

**Постановка проблеми.** У сучасному спорті розрізняють декілька форм його функціонування. Більшість провідних учених спільні у диференціюванні масового спорту та різних форм спорту вищих досягнень, зокрема професійного спорту. Незважаючи на цільово-результативні відмінності між олімпійським та професійним спортом, з 80-х років ХХ ст. спостерігається їхня тісна взаємодія.

Залежно від ступеня державної підтримки, історично виокремлено три моделі функціонування професійного спорту: американську, європейську та азійсько-африканську (азійсько-латиноамериканську). На думку фахівців, український професійний спорт тяжіє до європейської моделі.

Професійний спорт для України – явище порівняно нове, тому досвід побудови ефективної організаційно-управлінської системи практично відсутній. Головним чином, це зумовлено історично-політичними аспектами, оскільки за часів СРСР професійний спорт жорстко критикували. Його вважали мікромоделлю капіталістичного суспільства, де агресія, жорстокість і досягнення перемоги за всяку ціну були нормами поведінки та взірцем виховання членів суспільства. Таке розуміння професійного спорту гальмувало його розвиток у країнах соціалістичного табору [1, с. 29-31].

**Мета дослідження** удосконалення системи знань щодо організаційних та нормативно-правових засад європейського професійного спорту.

**Об'єкт дослідження** – система знань про професійний спорт як складову частину сучасних суспільних вартостей.

**Предмет дослідження** – генеза організаційних та нормативно-правових засад європейського професійного спорту.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити місце професійного спорту в системі сучасних суспільних цінностей, науковому та освітньому просторі.

2. Виявити організаційні засади розвитку видів професійного спорту в Європі.

3. Визначити основні передумови, чинники та періоди розвитку європейського професійного спорту.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз та узагальнення використано для аналізу наукової та методичної літератури й документальних матеріалів за проблематикою дослідження та оцінювання стану досліджуваної проблеми, визначення рівня актуальності теми, конкретизації об'єкта і предмета дослідження, обґрунтування його мети і завдань.

**Результати дослідження.** Незважаючи на відмінності у трактуванні, існуючі дефініції зазначають, що професійний спорт – це комерційний напрям спорту, що визначає його цільово-результативний аспект, а саме отримання прибутку. Основною діяльністю суб'єктів підприємницької діяльності у галузі професійного спорту є надання послуг по виробництву видовища. Саме цільово-результативний аспект визначає основну відмінність професійного спорту від спорту олімпійського, метою якого є демонстрація найвищого результату.

Професіоналізація та комерціалізація спорту є об'єктивними процесами, які обумовлені змінами, що відбуваються у сучасному суспільстві в умовах глобалізації. Відповідно, більшість видів спорту використовують ці процеси як засоби вдосконалення організаційної, економічної та соціальної складової свого розвитку.

Аналіз літературних джерел вказує, що автори приділяють значну увагу проблемам розвитку та функціонування професійного спорту, а саме аналізу професійного спорту як соціального явища, розвитку і функціонуванню північно-американського професійного спорту, формуванню правових засад професійного спорту в Європі, вивченню специфіки бізнесу та економічної ефективності в різних видах професійного спорту, розвитку окремих його видів в світі та Україні, проблемам правового регулювання. Значна кількість досліджень присвячена північно-американському професійному спорту, як еталону ведення спортивного бізнесу. Натомість дослідження стосовно європейського професійного спорту носять дискретний характер.

Спорт є самостійним соціальним інститутом, що інтегрується у всі сфери життя сучасного суспільства. Розвиток сучасного спорту відбувається згідно з вимогами ринкової економіки, а діяльність у галузі



спорту дедалі частіше набуває змісту підприємницької діяльності, де спортивне видовище й послуги набувають форми товару.

Професіоналізація та комерціалізація спорту є об'єктивними процесами, що відповідають змінам, характерним для сучасного суспільства. Процеси комерціалізації і професіоналізації використовують багато видів спорту як засоби вдосконалення організаційного, економічного, соціального компонентів розвитку. Отже, професійний спорт як різновид підприємницької діяльності є невід'ємною складовою частиною системи сучасних суспільних вартостей.

Організаційні засади розвитку видів професійного спорту в Європі сформовано під впливом концепції аматорства, що позначилося на розподілі спортсменів на аматорів і професіоналів та виокремленні професійного спорту як самостійної форми існування спорту, що підтверджується сукупністю історичних фактів. Так, у середині ХІХ – на початку ХХ ст. в європейському професійному спорті починають формуватися організаційні та нормативно-правові основи у процесі утворення національних і міжнародних організаційних структур.

Установлено, що відсутність серед фундаторів UCI і FIFA представників Англії сприяла тому, що новостворені організації розвивали аматорський і професійний напрями. Перші боксерські правила (правила Броутона, Лондонського призового рингу, правила "Queensberry") зумовили перетворення боксу на спортивні змагання та поклали початок регулюванню фінансових питань, оскільки визначали умови виплати винагород і ставок.

Діяльність професійних боксерських організацій (Всесвітньої боксерської асоціації, Всесвітньої боксерської ради, Всесвітньої боксерської організації), Міжнародного союзу велосипедистів та Міжнародної федерації футбольних асоціацій здійснюється на міжнародному рівні. За своїм статусом вони є некомерційними організаціями зі статусом юридичної особи та фінансової автономії та у своїй структурі мають регіональні відділення. Діяльність організацій здійснюється на підставі Статуту, який визначає організаційну структуру, та Правил, які регулюють спортивну діяльність і взаємовідносини між спортсменами, агентами, менеджерами й організаторами спортивних змагань.

**Висновки.** Приналежність України до соціо-культурного простору Європи визначає актуальну потребу в аналізі нормативно-правового поля українського професійного спорту. Розвиток професійного спорту в Україні відбувається на основі загальнодержавних та галузевих нормативно-правових актів. Діяльність у професійному спорті пов'язана з цивільним, трудовим, фінансовим, міжнародним, арбітражним правом. Об'єктивними чинниками розвитку професійного спорту в Україні є відсутність відповідного правового регулювання, досвіду побудови ефективної системи управління й раціональної методології розвитку професійного спорту, економічні особливості. Державна політика України передбачає розвиток професійного спорту, проте відносини в цій сфері на управлінсько-операційному рівні

остаточно не врегульовані. На законодавчому рівні положення, які стосуються професійного спорту, мають узагальнювальний характер, деякі задекларовані в них норми не виконуються.

#### **Список використаних джерел:**

1. Нерода Н. В. Організаційні та правові засади європейського професійного спорту: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Львівський державний університет фізичної культури. Львів, 2018. 222 с.
2. Ткалич М. О. Проблемні аспекти визначення правового статусу спортсменів за законодавством України. Юридичний науковий журнал, 2013. С. 156-158.
3. Шевченко О. С. Професійний спорт як об'єкт кримінально-правової охорони. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. С. 62.

***Abstract.** Modern sport is considered not only as a component of the general culture of mankind, but also as an independent social institution that integrates into all branches of the life of modern society, serves as a means of preserving and updating social values, contributing to the strengthening of social and international relations. It can be argued that in today's conditions there is a close relationship between sport and politics, because the victories of athletes at prestigious competitions increase the credibility of the country on the international scene and serve as an indicator of the state's attitude to the problems of sport. There is no doubt about the dependence of the sport and on the economic.*

***Keywords:** professional sports, Europe, periodization, genesis, factors.*

УДК 796.015.4:1

**Б. І. Поварчук**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури,  
**Л. О. Ільчик**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури,  
**О. А. Соломенников**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури  
 Науковий керівник: **Ю. В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

#### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ТРЕНУВАЛЬНО-ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

***Анотація.** Поняття мотивації є однією з основних дефініцій, що характеризують рушійні сили поведінки і різних видів суспільної діяльності людини Проте, до цього часу, в психології взагалі, а в психології спорту зокрема, не вироблений єдиний підхід у вивченні даної проблеми, існує безліч тлумачень основних понять мотивації діяльності і така ж чисельність концептуальних і методологічних підходів. Теоретичне дослідження основних підходів щодо мотивації спортивної діяльності дозволило встановити, що мотиваційну сферу особистості спортсмена необхідно розглядати як структуру в склад якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації.*

***Ключові слова:** мотивація, спортивна діяльність, початковий етап підготовки.*

**Постановка проблеми.** Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. При цьому необхідно враховувати, що мотивація відбувається, як за рахунок ситуаційних факторів, так і завдяки характерних особливостей особистості.

Водночас, важливим є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом в тому числі зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

Загальною закономірністю розвитку мотиваційної сфери спортсмена в процесі тренувальної діяльності є те, що він підпорядкований всім основним, відомим в даний час принципам системогенезу – принципам нерівномірності, гетерохронності, консолідації, прогресуючої інтегрованості і диференційованості структури системи. Дія наведених принципів найбільш яскраво проявляється не на компонентному рівні її організації, а на субсистемному рівні - в аспекті генезису основних мотиваційних підсистем. Так, зокрема, показано, що провідну роль в генезисі мотиваційної сфери спортсмена відіграють ті метасистеми, в які вона сама онтологічно включена – метасистеми особистості, діяльності і соціального макро- і мікро оточення. [1, с. 75-76].

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст мотивації до занять спортом на початковому етапі підготовки.

**Об'єкт дослідження:** мотивація до занять ациклічними і циклічними видами спорту.

**Предмет дослідження:** структура та формування мотивації до занять спортивною діяльністю.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити теоретико-методичні особливості формування мотивації до занять спортом на різних етапах багаторічної підготовки.
2. Встановити відмінності початкового етапу підготовки від інших етапів у формуванні мотивів до занять спортом, динаміку їх змін на різних етапах підготовки.
3. Виявити зміст і структуру мотивів у спортсменів циклічних та ациклічних видів спорту на етапах багаторічної підготовки.

**Методи дослідження:** аналіз наукової та методичної літератури з проблем дослідження (для виявлення, узагальнення й систематизації теоретичних підходів, емпіричного і практичного досвіду з теми дисертаційної роботи).

**Результати дослідження.** Теоретичний аналіз історії досліджувати сучасного стану проблеми мотивації спортивною діяльністю дає змогу розглядати мотиваційну сферу особистості спортсмена як структуру, до складу якої можуть входити утворення, локалізовані на різних рівнях особистісної організації. У зв'язку з цим, її необхідно вважати системою з принципово варіативним змістом на різних етапах багаторічної підготовки.

Найоптимальніший спосіб впливу на мотивацію до занять спортом лежить у площині вивчення взаємодії особистісних та ситуаційних факторів. Водночас важливою є модифікація поведінки спортсмена тренером та врахування усієї сукупності мотивів, які спонукають до занять спортом, зокрема зовнішніх умов (наприклад, вплив тренера, сім'ї, друзів, навчання, матеріальне заохочення тощо).

У результаті проведених досліджень виокремлено п'ять рангів категорій позитивних мотивів, що є важливими для занять спортом, а саме: перший ранг – це мотив досягнення успіху, другий ранг – емоційне задоволення; третій – патріотичний мотив; четвертий – мотив самоствердження, бажання проявити себе у спорті; п'ятий – мотив фізичних якостей.

На початковому етапі підготовки, починаючи з другого року тренувань, домінантним мотивом у спортивній діяльності спортсменів циклічних видів спорту є емоційне задоволення як у хлопців, так і у дівчат. Статова диференціація домінанти мотивів занять спортом розпочинається під кінець початкового етапу підготовки, але чіткі її прояви характерні для етапу спеціалізації. У цей період домінантним мотивом стає мотив досягнення успіху, важливість якого суттєво зменшується у спортсменів-ветеранів.

Виявлено, що з віком мотив досягнення успіху істотно збільшує своє значення. Щодо мотиву емоційного задоволення, то роль його поступово знижується, як і мотиву фізичного вдосконалення. Безпосередньо патріотичний мотив і мотив слави, престижу з віком набуває дедалі більшої значущості, а мотив самоствердження вже на етапі спеціалізації поступається іншим мотивам.

У процесі дослідження ми виявили сукупність негативних мотивів, які суттєво послаблюють мотивацію тренувально-змагальної діяльності в циклічних видах спорту. Перший ранг – мотив невпевненості у своїх силах, відчуття неможливості виконувати необхідні тренувальні завдання на належному рівні; другий ранг – мотив припинення занять спортом за станом здоров'я; третій ранг – мотив незадоволення спортивним колективом, неможливість поєднувати навчання в школі і тренування. Установлено, що невпевненість у своїх силах на всіх етапах підготовки спортсменів циклічних видів спорту негативно впливає на мотивацію до занять спортом.

Незадоволеність спортивним колективом, насамперед тренером, є головною причиною припинення тренувань на початковому етапі підготовки та етапі спортивної спеціалізації. Починаючи з цього етапу, однією з головних причин припинення тренувань є невідповідність стану здоров'я вимогам фізичних навантажень, які прогресивно зростають. Основною причиною втрати мотивації до спортивної діяльності в циклічних видах спорту на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей спортсмена є погане фінансування тренувальної і особливо змагальної діяльності.

**Висновки.** Вікова динаміка впливу негативних мотивів на заняття спортом не залежить від статі спортсменів. Єдина різниця в тому, що дівчата найчастіше припиняють тренувальні заняття за станом здоров'я і в результаті

незадоволення спортивним колективом, а хлопці – через недостатнє фінансування змагальної діяльності.

Установлено, що рівень самооцінки спортсменами особистих якостей перебуває в діапазоні 3–4 бали, що відповідає не тільки достатній критичності, але й адекватності самооцінки, крім групи студентів, які регулярно займаються спортивною діяльністю, яка не спрямована на досягнення високих результатів. Водночас дівчата-спортсмени нижче оцінюють особисті якості, ніж юнаки, за винятком розумових здібностей.

Показники самооцінки стану здоров'я з віком знижуються. Щодо впевненості в собі та авторитету серед товаришів, то ці показники з віком зростають як у юнаків, так і у дівчат. Щодо задоволеності своїми спортивними досягненнями, то до цієї особистої якості спортсмени ставляться найкритичніше.

#### Список використаних джерел:

1. Грецький О. В. Формування мотивації до спортивної діяльності на початковому етапі підготовки: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» Міністерство освіти і науки України. Івано-Франківськ, 2019. 199 с.
2. Сергієнко Л., Олійник Р. Сучасний стан наукових досліджень генетичних маркерів спортивної обдарованості людини/ Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк: РВК «Вежа» Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2008. Т3. С. 325-333.
3. Gretskeyy Oleg, Mytskan Bogdan. Influence of motivation training on level of young swimmers fysical fitness and intrinsing motivation for attending swimming lesons/ Scentific Reviev of Physycal Culture. 2013. Vol. 3N, Issue 4.S. 286-289.

***Abstract.** The concept of motivation is one of the main definitions, which characterize the driving forces of human behavior and different types of social activity. However, by this time the scholars have not developed the unified approach to the study of this problem in psychology in general, and in the psychology of sport in particular. There are numerous interpretations of the basic concepts of motivation activity and the same number of conceptual and methodological approaches. The theoretical research of basic approaches to motivation to sport activity allowed to determine that the motivation sphere of a sportsman's personality should be considered as a structure which may comprise formations localized on different levels of personality organization..*

***Keywords:** motivation, sports activity, initial stage of training.*

УДК 796.013.4:615.2

**А. В. Колодко**, магістрантка 2 курсу факультету фізичної культури,

**М. С. Пислар**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури,

**А. В. Калан**, магістрант 2 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **В. М. Мисів**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

***Анотація.** Одним із найважливіших у становленні людини є період шкільного життя. Саме в цей час закладаються основи особистості людини, формуються і закріплюються практично всі властивості та якості її характеру, ставлення до суспільства і самої себе. На це й націлені всі шкільні предмети, зокрема фізична культура. Проте, незважаючи на значні можливості, процес фізичного виховання у школі акцентований переважно на розвиток рухових якостей учнів, завдання ж морального й духовного виховання, по суті, ігноруються. Від учителя насамперед вимагають високої фізичної підготовленості підопічних, виконання ними встановлених нормативів. Все це, звісно, важливо, але неможливо виховати всебічно розвинену особистість поза загальнолюдськими моральними цінностями.*

***Ключові слова:** педагогічні умови, молодші школярі, учителі фізичної культури.*

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена концептуальними положеннями Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті щодо необхідності виховання людини демократичного світогляду, гуманістичної культури особистості, здатної протистояти бездуховності, з повагою ставитися до традицій народів світу, їхніх культурних надбань. На жаль, сьогодні має місце знецінення моральних принципів, зміщення цінностей, однобічна соціальна орієнтація підростаючого покоління на споживання, а не на духовні цінності, недостатня гуманізація навчально-виховного процесу підготовки вчителів до морального виховання учнів [1, с. 44-45].

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до виховання моральних якостей молодших школярів.

**Об'єкт дослідження** – професійно-педагогічна підготовка вчителя фізичного виховання.

**Предмет дослідження** – процес підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати педагогічну сутність і структуру феномена «готовність майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів».

2. Розкрити вікові особливості формування моральних якостей у молодших школярів.

3. Виявити критерії, показники їх прояву, охарактеризувати рівні сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до виховання моральних якостей в учнів молодших класів.

**Методи дослідження.** Загальнонаукові методи теоретичного рівня: вивчення й аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури вітчизняних авторів з проблеми формування моральних якостей; узагальнення науково-теоретичних і дослідних даних для побудови моделі та з'ясування умов підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів.

**Результати дослідження.** Аналіз філософської, психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури дозволив встановити, що питанню підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності достатньо уваги приділяли багато вчених, педагогів, психологів та ін. Натомість, проблема формування готовності майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів майже не розглядалася.

Під готовністю майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів ми розуміємо інтегровану професійну якість особистості фахівця, що містить мотиви, знання, вміння, навички, настанови та морально-ціннісні орієнтації, які дозволяють продуктивно здійснювати моральне виховання дітей під час занять фізичною культурою. Зауважимо, що підготовку майбутніх учителів до формування моральних якостей молодших школярів ми розглядаємо в динаміці, а готовність – як результат цієї підготовки.

Моральна вихованість особистості, за нашим визначенням, – це наявність сукупності сформованих моральних якостей особистості, що обумовлюють її поведінку. Моральними якостями виступають усталені риси характеру особистості, що визначають її відносини з людьми, характеризують ставлення до себе й довкілля, а також є усвідомленими і внутрішньо прийнятими нею правилами поведінки в суспільному житті.

У структурі загальної готовності майбутніх учителів фізичної культури до формування моральних якостей у молодших школярів нами було виокремлено мотиваційний, емоційно-вольовий, комунікативно-організаційний, когнітивний та контрольо-оцінний компоненти

Зауважимо, що всі виокремлені нами компоненти готовності є взаємопов'язаними і взаємообумовленими. Неможливо провести чітку межу їх впливу на формування у студентів факультетів фізичного виховання готовності до формування моральних якостей молодших школярів, тому що кожний з цих компонентів є важливим для вчителя, сприяє розвитку як його професійних, так і особистісних якостей. Тому, на нашу думку, процес підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів під час навчання у вищому

навчальному закладі повинен відбуватися комплексно, з урахуванням зазначених компонентів готовності.

Для здійснення такого процесу необхідне впровадження відповідних педагогічних умов.

Під педагогічною умовою підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів ми розуміємо обставину, що сприяє формуванню і розвитку відповідної готовності у студентів.

**Висновки.** На підставі теоретичного аналізу наукової психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури, ми дійшли висновку, що педагогічними умовами під час підготовки у вищому навчальному закладі, є: забезпечення позитивної мотивації майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності, сформованість професійно-моральної культури майбутніх учителів фізичного виховання, використання активних методів навчання під час підготовки майбутніх учителів фізичного виховання..

#### **Список використаних джерел:**

1. Ігнатенко С. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування моральних якостей молодших школярів: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 13.00.04. Південноукраїнський державний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського. Одеса, 2007. 286 с.
2. Коробко С.Л. Заняття з морального орієнтування молодших школярів. К.: Техніка, 2003. 96 с..
3. Шевченко О. С. Професійний спорт як об'єкт кримінально-правової охорони. Науковий вісник Херсонського державного університету, 2014. С. 62.

***Abstract.** One of the separate in the formation of man is the period of school life. It is at this time that the foundations of the individual are laid, practically all the properties and qualities of his character, attitude to society and himself are formed and consolidated. This is what all school subjects are aimed at, especially physical education. However, despite the significant opportunities, the process of physical education in school is focused on the development of students' motor skills, the task of chewing moral and spiritual education, in fact, ignored. First of all, the teacher is required to have high physical fitness of the wards, which is fulfilled by the established norms. In addition, the ideology of physical education of schoolchildren is mostly transferred from sports practice with its focus on volitional aspects, the spirit of struggle, rivalry. All this, of course, is important, but it is impossible to educate a fully developed personality outside of universal moral values.*

***Keywords:** pedagogical conditions, junior schoolchildren, physical education teachers.*



## ЗМІСТ

1. Белінський О. М. Особистісно-орієнтований підхід у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти .....	3-6
2. Богуцький Артем Фізична реабілітація при остеоартрозах.....	6-9
3. Чепенко Є. В. Особливості методики використання рухливих ігор на уроках фізичної культури у молодших класах.....	9-13
4. Барвінська К.І. Коригуюча гімнастика як засіб фізичної реабілітації при невритах.....	13-16
5. Безродна О.О. Особливості розвитку силових якостей боксерів різної спортивної кваліфікації.....	16-19
6. Вернигора О.І. Особливості фізичної реабілітації осіб похилого віку в умовах спеціалізованих лікувальних закладів.....	19-23
7. Демко Р.О. Основні аспекти формування цінностей здорового способу життя учнів початкових класів.....	23-26
8. Рахівська Я.М. Аеробіка як засіб фізичного розвитку дівчат старших класів.....	27-30
9. Даіаурі В. В. Процеси відновлення кваліфікованих борців у підготовчому періоді...	31-34
10. Гончар І.М. Основні етапи підготовки юних футболістів.....	34-36
11. Гремячев М. О. Підвищення спеціальної фізичної працездатності єдиноборців.....	37-40
12. Делик В.І. Використання танцювальних рухів для розвитку координаційних здібностей студентів.....	40-43
13. Іванський А.Л. Фізичний розвиток дітей, що займаються футболом.....	43-46
14. Іванський О.Л. Форми проведення уроків фізичної культури з елементами футболу.....	46-49
15. Ковальчук Д. В. Нормування рухових навантажень здобувачів вищої освіти під час навчального процесу.....	49-52
16. Кочергіна І.В. Ритмічна гімнастика як засіб підвищення рухової активності студенток закладів вищої освіти.....	52-55
17. Кручек Б.О. Формування оздоровчої фізичної культури особистості учнів засобами	

фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня.....	56-59
18. Лесюк А. Ю. Мотивація як один із чинників досягнення високих результатів у спортивній діяльності.....	59-62
19. Лисак А. В. Компетентнісний підхід як складова системи формування фахових якостей тренера з видів спорту.....	63-65
20. Мамонов А.С. Основні ознаки та причини порушення біохімічних адаптаційних процесів у студентів-спортсменів.....	65-69
21. Скорейко М.В. Використання деяких засобів фізичної терапії при міопії у студентів...	69-73
22. Снегов О. С. Спрямованість фізичного виховання учнів молодшого шкільного віку засобами українських народних рухливих ігор.....	73-76
23. Тиж Я.М. Оцінка рівня професійної підготовки здобувачів закладів вищої освіти у рамках загального курсу волейболу.....	76-79
24. Сірман В. П. Методика проведення занять фізичними вправами під час вагітності...	79-82
25. Васишин Д.В. Значення рухливих ігор у фізичному і психічному розвитку дитини.....	82-86
26. Сопурко А. О. Вплив занять спортивного орієнтування на фізичний розвиток студентів.....	86-90
27. Бортник Ю.Ю. Основні аспекти фізичної реабілітації дітей хворих на ДЦП.....	90-94
28. Колотій А. О. Особливості організації навчального процесу в початкових класах засобами рухливих ігор.....	94-97
29. Пироженко-Чорномаз Н. Д. Розвиток координаційних здібностей учнів початкових класів ЗНЗ засобами рухливих ігор.....	97-100
30. Чорномаз Б. А. Особливості підготовки молодших школярів у процесі позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання до самостійних занять фізичними вправами.....	100-103
31. Шлопко Т. І. Особливості тренування жінок, що займаються жимом лежачи.....	103-106
32. Гафич Р. А. Особливості використання теорії тестів у фізичному вихованні та спортивній діяльності дітей молодшого шкільного віку.....	106-111
33. Гемблюк К. В. Соціальна значущість використання засобів фізичної культури в	

оздоровленні населення.....	111-116
34. Гладиш О.В.	
Основи формування рухової активності молодших школярів.....	116-119
35. Добржанський А. С.	
Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму дівчат 13-14 років.....	119-123
36. Жижанов О.Ю.	
Історичні аспекти виникнення та розвитку спортивної боротьби.....	124-130
37. Капуста Н. О.	
Специфіка тренувального процесу в настільному тенісі.....	130-134
38. Мельник О. С.	
Методичні умови оптимізації морфофункціонального статусу учнів у процесі фізичного виховання.....	135-138
39. Никоряк В. В.	
Аеробна і анаеробна продуктивність як чинник, який визначає фізичну працездатність студентів.....	138-142
40. Обухов І.І.	
Фізичні та фізіологічні особливості розвитку організму молодших школярів.....	142-145
41. Погорецький Б. М.	
Сучасний стан і підвищення ефективності громадянського виховання здобувачів закладів вищої освіти у процесі туристично- краєзнавчої діяльності.....	145-150
42. Рябий В. В.	
Фізична активність здобувачів з відхиленнями у стані здоров'я.....	150-153
43. Середович Р.Р.	
Культурологічні аспекти становлення фахівця з фізичного виховання і спорту.....	153-159
44. Ткачук П.В.	
Види викривлень хребта та їх аналіз і статистика.....	159-165
45. Федоряк О. О.	
Теоретичне дослідження особливостей залучення до оздоровчих занять фізичною активністю жінок різного віку.....	165-168
46. Чумак В.П.	
Організаційно-методичні умови професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у ЗВО.....	168-173
47. Юрнюк Б. П.	
Характеристика фізичного стану студентів в контексті вимог до їх навчальної та професійної діяльності.....	173-178
48. Цісар О. О., Алексеев В. І., Козьярська Д. О.	
Олімпійська освіта в системі діяльності закладів загальної середньої освіти.....	178-181
49. Окіпнюк О. О., Пісоцький С. І., Михасик К. Л.	
Становлення та розвиток юнацьких Олімпійських ігор.....	181-184

50. Беляєва А. П., Ковальов С. С., Хрещенюк В. С.  
Фізична підготовка гімнасток на етапі початкової спортивної  
підготовки.....184-187
51. Сергій Кухар  
Важливість реабілітаційних технологій у якісному реабілітаційному  
процесі..... 187-191
52. Нарольська В. О., Горенич В. О., Альміз К. А.  
Нормативно-правові засади сучасного професійного спорту.....191-194
53. Поварчук Б. І., Ільчик Л. О., Соломенніков О. А.  
Особливості формування мотивації до тренувально-змагальної  
діяльності.....194-197
54. Колодко А. В., Пислар М. С., Калан А. В.  
Педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури  
до виховання моральних якостей молодших школярів..... 198-200

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і  
магістрантів Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка  
*Факультет фізичної культури*  
ВИПУСК 13**

Підписано до друку 25.11.2021 р.  
Формат 60x84\16  
Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 14,09.  
Тираж 100 прим. Замовлення № 633.

Віддруковано ТОВ «Друкарня «Рута»  
(свід. Серія ДК №4060 від 29.04.2011 р.)  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Руслана Коношенка, 1  
тел. 0 38 494 22 50, drukruta@ukr.net