

## **Література:**

1. Савчук С. А. До питання про оздоровчі технології фізичного виховання студентів / С. А. Савчук, А. В. Хомич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 38–41.
2. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорный, Е. В. Андреева // Теорія і методика фіз. культури. – 2012. – № 1. – С. 73–81.
3. Футорный С. М. Здоровьесберегающие технологии в процессе физического воспитания студенческой молодежи: монографія / С. М. Футорный; МОНУ, НУФВСУ. – Киев: Саммит-книга, 2014. – 296 с.

## **РОЗРОБКА ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ІНТЕГРОВАНИХ СИСТЕМ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА**

**Новік Тетяна**

*Полтавська гімназія № 6*

**Артеменко Дмитро, Попов Олександр**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Професійна педагогічна освіта сьогодні набуває значення чинника соціально-економічного, інтелектуального, духовного й фізичного оновлення суспільства, її сутнісними характеристиками є неперервність набуття знань, фахова компетентність та ціннісне ставлення особистості до власного фізичного здоров'я й здоров'я нації загалом. Це стосується передовсім фахівця фізичної культури, від якого залежить посилення оздоровчого потенціалу фізичного виховання, забезпечення диференційованого підходу до фізичного розвитку різновікових груп дітей і дорослих, своєчасного та якісного прогнозування їхніх потреб і моделей життєтворчості.

Здоров'я сучасної людини залежить від багатьох факторів. Більшість з них пов'язана із способом життя і рівнем рухової активності. Майбутній фахівець фізичної культури, фізичної реабілітації, тренер повинен володіти достатнім об'ємом знань, вмінь і навичок, які б дозволили йому науково обґрунтовано вирішувати питання нормування фізичних навантажень учнів різного віку, рівня фізичної підготовленості, вміти контролювати і аналізувати реакцію

організму на виконання фізичних навантажень з тим, щоб творчо скорегувати оздоровчий процес, не допускаючи в ньому перенапружень і перетренованості.

Результати сучасних наукових досліджень, аналіз практики роботи загальноосвітніх і вищих навчальних закладів уможливили виявлення того факту, що значна частина фахівців фізичної культури недостатньо підготовлена до реалізації системи професійних функцій і потребує суттєвого вдосконалення професійно-педагогічної компетентності. Водночас за даними розробників Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку (у віці 16-19 років – 61 %, 20-25 років – 67,2 %). З огляду на це, 78,2 % учителів фізичного виховання, опитаних у рамках дослідження, зазначають, що сучасна підготовка фахівця фізичної культури має бути спрямованою на формування дієвих і довготривалих медико-біологічних знань; 74,3 % респондентів виявляють потребу створення цілісної наукової картини світу й розуміння особистості кожного вихованця в ньому. Це засвідчує нагальну соціальну потребу в оновлених підходах саме до природничонаукового компонента професійної підготовки фахівця фізичної культури, здатного забезпечити цілісність медичного, біологічного, здоров'язберігального знання для науково обґрунтованого навчально-тренувального процесу.

**Мета дослідження** – обґрунтувати медико-біологічні методики та апаратні пристрої оцінки функціонального стану спортсмена.

Метод дослідження – це спосіб за допомогою якого здійснюється перевірка, контроль та корекція того чи іншого явища, стану чи динамічного процесу. Всі методи контролю у фізичній культурі поділяються на інструментальні та візуальні. При візуальному обстеженні отримують якісні показники і оцінка носить суб'єктивний характер. Інструментальні показники оцінюють стан спортсмена більш об'єктивно і дають кількісне вираження вимірюваних ознак. Доза навантаження – це його величина, тобто об'єм і інтенсивність. Величина навантажень – це міра впливу фізичних навантажень конкретного об'єму і інтенсивності на організм людини. Норма навантаження – це доза навантаження, яку необхідно виконати, щоб вирішити конкретне завдання – досягнення запланованого спортивного

результату, підтримання або збільшення рівня здоров'я. Нормування навантажень полягає у визначенні їх нормативних доз [1; 2].

На основі аналізу літературних джерел вивчено антропометричні пристрої оцінки морфологічного розвитку спортсмена. У цьому контексті наведено загальну характеристику антропометричних вимірювань та антропометричного інструментарію, вивчено основні антропометричні точки тіла людини. Антропометрія (від грец. *Anthropos* – людина, *metreo* – міряю) – це метод вивчення людини, заснований на вимірюванні морфологічних і функціональних ознак його тіла. Разом з антропологією звичайно поєднується самотоскопія – огляд тіла, при якому фіксуються ознаки, що не піддаються вимірюванню. Для тренерів і спортсменів антропометричні дані являють значний інтерес, бо дають можливість постійно слідкувати за особливостями фізичного розвитку, рекомендувати спортсменам – початківцям займатися тим чи іншим видом спорту, а також індивідуально планувати навантаження [1].

Досліджено сучасні інтегровані тестові системи виявлення рівня фізичної підготовленості спортсмена. Розкрито особливості визначення рівня підготовленості людини до занять фізичною культурою і спортом. Актуалізовано теоретико-методичні основи організації та проведення самоконтролю під час занять фізичною культурою і спортом. Ознаки фізичного розвитку можна розділити на три групи: соматометричні, соматоскопічні і фізіометричні.

До соматометричних ознак відносять – довжину і масу тіла, розміри грудної клітки, талії, стегон і т.п., довжину тулуба, кінцівок; до соматоскопічних – форму грудної клітки, спини, ніг, стопи, поставу, рельєф і пружність мускулатури, статевий розвиток; до фізіометричних – рівень розвитку скелетної мускулатури, фізичну працездатність, рівень фізичних якостей (силу, швидкість, витривалість, гнучкість, координацію).

Фізичні якості – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: силу, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

Фізичне здоров'я – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем, і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

Фізичний стан – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я,

статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість. Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізичної підготовленості, стану здоров'я. У здорових і практично здорових людей виділяють 4-5 рівнів фізичного стану (низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього, високий).

Фізичний стан – це також рівень стійкості організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища. Звідси фізіологічне тестування фізичної підготовленості полягає у визначенні об'єму функціональних резервів тканин, органів, систем органів і організму в цілому при збереженні якісних меж їх функцій.

Можливості людського організму (психічні і фізичні резерви) наукою вивчені дуже мало. Проте ніхто сьогодні не заперечує факту існування прихованих можливостей організму (резервів), які людина може використати, потрапляючи в екстремальні умови, пристосовуючись до високих психічних та фізичних навантажень [2].

### **Література:**

1. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: [навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. спец. «Олімпійський і професійний спорт»] / Сергієнко Л. П. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 272 с.

## **МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ЕЛЕМЕНТІВ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ У ВАРІАТИВНОМУ МОДУЛІ «ФУТБОЛ»**

**Новік Сергій, Писаренко Ігор**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Проблема активізації діяльності учнів на уроках фізичної культури розробляться давно. Проте цей процес залишається одностороннім, спрямованим на розв'язання проблеми питань активізації рухової діяльності учнів. В свою чергу активізація рухової діяльності потрібна тоді, коли учень технічно правильно, з найменшою затратою сил