

4. Булич О. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2002. 424 с.

5. Поніманська Т. І. Моральне виховання дошкільників: навч. посіб. К.: Вища школа, 1993. 111 с.

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА СИСТЕМ ПОБУДОВИ ЕФЕКТИВНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**В. Постоєнко**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Квак О. В.** – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Недостатність рухової активності підлітків це соціальний, а не біологічний феномен. Сучасні школярі в своїй більшості відчують руховий дефіцит. Кількість рухів, які виконуються ними протягом дня, нижче їх вікових норм.

У результаті проведеного дослідження були отримані результати, які виявили рівень фізичного розвитку, функціонального стану і рівня тривожності підлітків, що займаються спортивними вправами на додаткових заняттях фізичною культурою [2].

На основі аналізу комплексу літературних джерел встановлено, що руховий режим – це сукупність рухової активності даної людини протягом певного періоду часу. Оптимальний для забезпечення здоров'я руховий режим сучасної людини має включати ті види фізичних вправ, які б дозволяли повною мірою попередити можливі наслідки гіпокінезії. Зокрема, до них слід віднести: вправи аеробного циклічного характеру, що забезпечують підтримку адекватного стану кардіореспіраторної системи, терморегуляції, обміну речовин; гімнастичні вправи з метою підтримки гарного стану хребта, суглобів м'язів, тулуба; загартувальні процедури; ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультхвилинки і фізкультпаузи [1].

Рухова активність – постійний процес пристосування організму до мінливих умов навколишнього середовища, спрямований на вдосконалення пристосувальних механізмів з метою боротьби за існування. Рухова активність розглядається як найважливіший фактор еволюції і необхідна умова забезпечення здоров'я [1; 2].

Була проведена оцінка фізичного розвитку підлітків з розширеним руховим режимом. Розширений руховий режим чинить позитивний вплив на фізичний розвиток організму підлітка.

Підлітковий вік характеризується швидким зростанням довгих трубчастих кісток нижніх і верхніх кінцівок, прискоренням зростання хребців в висоту. У підлітка хребетний стовп дуже рухливий. Тому надмірні м'язові навантаження прискорюють процес окостеніння, при цьому можуть уповільнити ріст у довжину трубчастих кісток.

М'язова система в підлітковому віці також розвивається швидкими темпами. Відзначається з 13 років також різкий стрибок у збільшенні маси м'язів, в основному за рахунок збільшення товщини волокон м'язів. У хлопчиків м'язова маса найінтенсивніше наростає в 13-14-річному віці, а у дівчаток аналогічні явища відбуваються у віці 11-12 років.

Підлітковий вік характеризується як період триваючого вдосконалення (рухових) моторних здібностей, в цей період мають місце великі можливості, якщо у дітей розвивати рухові якості.

Діти середнього шкільного віку відрізняються тим, що у них високими темпами відбувається поліпшення окремих координаційних здібностей (в метаннях на дальність і на влучність, в рухових діях спортивно-ігрового характеру), швидкісно-силових і силових здібностей; в міру збільшуються витривалість і швидкісні здібності. Невисокі темпи можна спостерігати в розвитку гнучкості.

Щоб впровадити фізичну культуру і спорт в повсякденне життя, збільшити число гуртків, туризму, секцій загальної фізичної підготовки (ЗФП), здоров'я, необхідно знайти ефективні форми і методи тренування, спрямовані на збільшення професійної та фізичної працездатності, впровадження завдань, що мають оздоровчий характер, розвиток рухових якостей і профілактику хвороб.

Була проведена оцінка рівня фізичної підготовленості підлітків. Дослідження показали, що показники рухових якостей і здібностей у підлітків з експериментальної групи вище, ніж у підлітків з контрольної групи. Експеримент показав збільшення швидкості і силової витривалості.

Проведені дослідження функціонального стану організму підлітків говорять про те, що серцево-судинна система у дітей з розширеним руховим режимом більш стійка до навантажень, показники сили кисті рук у тренуваних дітей вище, ніж у дітей з контрольної групи, рівень тривожності у підлітків з експериментальної групи нижче, ніж у їх однолітків з контрольної групи. Таким чином, умови розширеного рухового режиму здійснюють суттєвий вплив на весь комплекс функціональних ознак підлітків, стабільність функціонального стану і зниження рівня тривожності підлітків.

Розширений руховий режим є способом збільшення рухової активності підлітків, враховуючи їх фізіологічні дані і особистісні переваги. Розширений руховий режим є також найбільш доступним засобом рухової активності. В результаті можна зробити висновок, що розширений руховий режим сприятливо впливає на фізичний і функціональний стан організму підлітків.

#### **Література:**

1. Коцепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Інформаційний збірник МОН України*. 2007. № 3. С. 4–9.
2. Назар П. С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. К.: Олімпійська література, 2013. 328 с.

## **ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

**М. Прилуцький**

*аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: Хоменко П. В.** – доктор педагогічних наук,  
професор, декан факультету фізичного виховання  
Полтавського національного педагогічного університету  
імені В. Г. Короленка

Процес формування проєктної компетентності є особисто значущим та вважається успішним, якщо особистість:

– усвідомлює цінність і сенс власного існування, інших людей, живих істот;