

VI Всеукраїнська науково-практична конференція
з міжнародною участю

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Збірник наукових праць



Полтава – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

**VI Всеукраїнська науково-практична конференція
з міжнародною участю**

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Збірник наукових праць

Полтава – 2022

УДК 37.015.31:796(062)

П 78

DOI: <https://doi.org/>

*Рекомендовано Вченою радою
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка (протокол № 12 від 21.04.2022 р.)*

Редакційна колегія:

Головний редактор: к.н. з ф.в. та с., доц. **Синиця С.В.**

Заступник головного редактора: к.п.н., доц. **Даниско О.В.**

Члени редакційної колегії:

Корносенко О.К. – д.п.н., проф.

Кіприч С.В. – д.н.з ф.в. та с., проф.

Свертнєв О.А. – к.п.н., доц.

Бондаренко В.В. – к.п.н., доц.

Шапаренко І.Є. – асистент

П 78 **Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання спорту і здоров'я людини** : м-ли VI Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнарод. участю (21-22 квітня 2022) / голов. ред. С. В. Синиця ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2022. 387 с.

Збірник містить тези доповідей в яких висвітлюються результати досліджень щодо історичних аспектів розвитку фізичного виховання і спорту, інновацій у професійній підготовці майбутніх бакалаврів та магістрів фізичної культури і спорту та середньої освіти (фізична культура), шляхів удосконалення викладання спеціалізованих дисциплін та фізичного виховання у закладах освіти, проблем та перспектив підготовки спортсменів різної кваліфікації, сучасних підходів щодо впровадження рекреаційно-оздоровчих та реабілітаційних технологій, медико-біологічних засад збереження фізичного та психічного здоров'я людини, тенденцій управління і економічних перемін у фізичній культурі та спорті.

УДК 37.015.31:796(062)

DOI: <https://doi.org/>

Відповідальність до достовірності та зміст опублікованих матеріалів несуть автори публікацій.

© ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2022

© Колектив авторів, 2022

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНА КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Аврашова Г. Ф.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Нині для популяризації здорового способу життя спорт є невід'ємною частиною навчання та виховання всіх верств населення України. Хортинг відповідає сучасним тенденціям зміцнення та збереження здоров'я на основі традиційних духовних цінностей українського народу. Хортинг є одним із найстаріших видів бойового мистецтва на теренах нашої країни, хоча найбільшого розвитку та визнання він отримав лише в незалежній Україні.

Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу. Саме острів Хортиця став тим оплотом воїнів, де вдосконалювалося бойове мистецтво українського народу з метою захисту рідного краю. Українська сучасна дитячо-юнацька оздоровча система «хортинг» за короткий час існування набула популярності не лише серед дітей та молоді, а й широкого загалу населення, отримала державну підтримку, реформувавшись у національний вид спорту, який було засновано в Україні у 2008 році. Офіційне визнання хортингу національним видом спорту відбулося 21 серпня 2009 р.

Тож ідея виникнення хортингу як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій, що передавалися покоління до покоління [3].

Хортиця стала притулком воїнів, де постійно вдосконалювалося бойове мистецтво як у завойовницьких цілях, так і з метою захисту рідного краю. Ідея відродження у сучасному хортингу оздоровчих, бойових, культурних військово-патріотичних традицій Запорозької Січі як комплексної системи самовдосконалення особистості, заснованої на фізичному, морально-етичному та духовному вихованні, пов'язана з відродженням давніх народних традицій усіх етнічних груп і народностей, які населяли острів Хортиця.

Поєднання культу фізичної досконалості, високої моралі та духовності створило справжніх лицарів, еліту й гордість українського народу. Його фізична культура, розвиваючись на власній національній основі, не мала замкнутого й і обмеженого характеру. Водночас, убираючи в себе найкращі зразки європейської культури, фізична культура українців за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалася передусім на звичаях і традиціях свого народу. Система

підготовки, виховання характеру в жорстоких рукопашних двобоях, в яких перевага віддавалася техніці самооборони, вдосконаленню майстерності та надбанню змагального духу запорозьких козаків, були покладені в основу національного виду спорту хортинг.

Тож кілька років тому група заслужених тренерів і майстрів спорту контактних видів єдиноборств, керуючись власним спортивним досвідом участі в змаганнях найвищого рівня та давніми традиціями виховання молоді, створили новий вид змішаного єдиноборства - хортинг, який успішно розвивається спортивному аматорському і професійному напрямках, визнаний в Україні та двадцяти шести країнах світу.

Популярність хортингу у світі спорту дедалі зростає, про що свідчить діяльність World Horting Federation, яка у різних країнах щороку реєструє нові національні федерації цього виду єдиноборств. На сьогодні офіційно зареєстровані Міністерствами юстиції інших держав національні спортивні федерації хортингу в таких країнах: Україні, Росії, Латвії, Словаччині та Вірменії. У світі хортинг набуває розвитку завдяки проведенню міжнародних навчально-тренувальних семінарів, програма яких містить питання організації і проведення тренувального процесу, підвищення рівня спортсменів, організації міжнародних змагань, суддівської практики та ін. У календарному плані Всесвітньої Федерації Хортингу на кожний рік, раз на два або три роки плануються офіційні міжнародні змагання як серед дорослих, так і серед юнаків.

Основна мета хортингу – охоплення оздоровчим рухом усіх верств населення України – від маленьких дітей до людей літнього віку, популяризація і підвищення ролі фізичної культури та спорту, патріотичне виховання, залучення дітей та юнацтва до здорового способу життя, відвернення їх від шкідливих звичок, виховання особистості в дусі добропорядності, патріотизму та любові до своєї Батьківщини. Безперечно, головний стрижень виду спорту хортинг – це багатовікові традиції, що передавалися від покоління до покоління, від часів сарматів до Київської Русі, а далі – до запорозьких козаків. Хортинг в Україні є важливою складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту, патріотичного та духовного виховання молоді, відродження та вкорінення українських бойових традицій, зміцнення здоров'я, розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини шляхом залучення її до участі у спортивних, навчально-тренувальних семінарах, змаганнях та інших заходах фізкультурно-оздоровчого характеру [1-4].

Таким чином, можна зробити висновки:

1. Слово «хортинг» походить від назви відомого у світі славетного острова Хортиця, де була розташована Запорозька Січ, яка відіграла прогресивну роль в історії українського народу.

2. Хортинг офіційно визнаний Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту національним видом спорту України (наказ № 3000 від 21 серпня 2009 р.).

3. Станом на 1 січня 2021 р. членами Міжнародної Федерації Хортингу є 26 країн світу.

4. Хортинг сприяє зміцненню загальнолюдських принципів суспільства, обстоюючи питання збереження здоров'я; розвитку фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини; фізичної культури та спорту; патріотичного й духовного виховання дітей та молоді; відродження та розвитку українських бойових традицій у різних країнах світу.

Список використаних джерел:

1. Єрмоменко Е. А. Навчальна програма гурткової (секційної) роботи «Хортинг» для учнів 1-11 класів загальноосвітніх навчальних закладів: навч. вид. К. : Паливода А. В., 2012. 268 с.
2. Остапенко О. Зубалій М. Характерництво – ефективна форма фізичної підготовки запорозьких козаків. *Фізичне виховання в школі*. 2000. № 2. С.48
3. Офіційний сайт Української національної федерації хортингу. *Федерація твоєї Батьківщини*. – Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.horting.org.ua>
4. Приступа Є. Н. Традиції фізичної культури: навч. посіб. К.: ІЗМН, 1997. С.135–138.

ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ З ЗАГАРТУВАЛЬНИМ ВПЛИВОМ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Андрєєв І. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Денисовець Т. М.

Найбільша цінність для людини – здоров'я. На жаль, ми почасти занадто пізно починаємо усвідомлювати це і вживаємо невідкладних заходів тільки під час виявлення різнобічних відхилень в стані власного здоров'я та функціонуванні окремих органів чи систем. Ось чому, так важливо допомогти дітям усвідомити незмірну цінність власного здоров'я вже в шкільному віці, переконати їх в необхідності гігієнічних процедур та інших дієвих оздоровчих заходів, які повинні стати для них звичними. Питання про стан здоров'я підростаючого покоління сьогодні викликає особливу зацікавленість у державі і суспільстві

загалом та спонукає до реалізації активних заходів, спрямованих на підтримання та популяризацію здорового способу життя.

Ще П. Ф. Лесгафт, В. В. Горшевский заклали основу фізичного виховання, а творчо її реалізували Е. А. Аркін, К. Д. Губерт, Л. І. Лисак, Г. Я. Кудріна, Л. М. Романова та інші. Проблеми навчання і виховання здорової людини давно почали розглядатися багатьма представниками науки. Результати даної проблеми можна знайти в працях К. А. Гельвеція, Я. А. Коменського, Ж.-Ж. Руссо, К. Д. Ушинського, Л. С. Виготського, В. А. Сухомлинського, П. П. Блонського та ін.

Однією з найважливіших проблем сучасного навчання є підвищення працездатності школярів. Вирішити цю проблему сьогодні не можна лише за рахунок удосконалення різних методів, збільшення об'єму й інтенсивності навантажень. Це може негативно позначитися на здоров'ї і функціональному стані дітей, призвести до перевтоми. Тому актуального значення набувають питання оздоровлення організму школярів.

Побутові умови життя сучасної людини знижують стійкість організму до постійно мінливих зовнішніх умов, зокрема до метеорологічних чинників. Відновити стійкість організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища можна за допомогою впливів, що гартують. Фізіологічна сутність загартування полягає у впливі на організм охолодження, високої температури, сонячного світла або штучного ультрафіолетового випромінювання, в результаті якого відбувається оздоровлення організму.

Гартуючі процедури – одні з найефективніших способів акліматизації. Вплив цих процедур зачіпає практично всі системи організму: змінюється стан нервової і ендокринної систем, функціональні зміни зачіпають тканинний і клітинний рівні, зростає активність клітинних ферментів, змінюється хімічний склад і фізико-хімічний стан клітин, формуються нові умовні рефлекси.

Повітряні процедури сприятливо впливають на весь організм: підвищують тонус нервової та м'язової систем, покращують функцію ендокринної системи, стимулюють мікроциркуляцію крові і загальний кровообіг, удосконалюють обмінні процеси, підвищують захисні функції і в цілому стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища.

За діапазоном температур вони розділяються на: теплові при температурі повітря від 30 до 20°C, прохолодні – від 20 до 14°C і холодні – при температурі нижче 14°C. Важливо, щоб повітряні процедури проводилися в оголеному чи напівоголеному вигляді. Необхідно також враховувати вологість повітря і швидкість його руху. При підвищеній вологості і значній швидкості вітру охолодження організму посилюється, тому час перебування на повітрі треба скоротити.

Загартовування за допомогою повітряних ванн варто починати при температурі 15-20°C, тривалість процедури повинна бути не більше 20-30 хв. Після порівняно довгого часу, коли організм звикне до прохолодного повітря, переходять до загартовування при температурі 5-10°C протягом 15-20 хв. При цьому досягається максимальний оздоровлюючий ефект. Однак деякі люди використовують повітряні процедури при температурі повітря нижче 0°C з тривалістю впливу 5-10 хв., поєднуючи їх з енергійними рухами [1].

Використання фізичних вправ при прохолодних і холодних повітряних процедурах обов'язково, так як це виключає переохолодження організму. Після закінчення процедури рекомендується розтерти тіло махровим рушником і прийняти теплий душ.

Найкраще приймати повітряні ванни в ранкові години, в момент проведення фізичних вправ. Можна приймати повітряні процедури і у вечірній час, обов'язково через 1-1,5 год. після прийому їжі. Не менш ефективні повітряні ванни, які приймаються в приміщенні при відкритому вікні. Температура повітря в приміщенні може досягати 7-15°C, тривалість процедури – 10-20 хв. Дуже сприятливий вплив робить на організм, зокрема на дихальну систему, сон при відкритій квартирці взимку.

У підлітковому віці загартовування повітрям починають при температурі 16-18°C і тривалості процедури не більше 5-10 хв. з поступовим збільшенням до 25 хв. При цьому гранична температура повітря не повинна бути нижче 12°C [1]. Усі відомі методи дозволяють об'єктивно, але опосередковано оцінити сприятливий ефект. Показниками сприятливого ефекту може бути поліпшення загального самопочуття і апетиту, спокійний сон, підвищений емоційний тонус, рівний настрій, висока розумова і фізична працездатність, відсутність простудних захворювань, підвищений інтерес до життя.

Дуже важливим методом оцінки ефективності гартування є самоконтроль. Якщо ви відчуваєте поганий настрій чи самопочуття, не відчуваєте бажання застосовувати ті чи інші процедури, що гартують, доцільніше не починати загартовування або відкласти його. Поява в момент прийому повітряної процедури «гусячої шкіри», ознобу, тремтіння – сигнал до того, щоб негайно припинити загартовування і перейти до зігріваючих процедур. Неприпустимо приймати повітряні ванни при дуже високій або дуже низькій температурі, сильному дощі, тумані, при сильних, які пронизують поривах вітру швидкістю вище 3 м/с [1].

Отже, учителю фізичної культури необхідно знати всі найбільш значущі методи і системи загартовування і застосовувати їх на практиці в залежності від навантаження, стану їх здоров'я та обраного виду фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Клапчук В. В., Дзяка Г. В. Лікувальна фізкультура та спортивна медицина. Київ : Здоров'я, 1995. 312 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Андрющенко Т. Г.

*Комунальний заклад вищої освіти
«Дніпровська академія неперервної освіти» (м. Дніпро)*

На сьогодні практично 75% старшокласників не відвідують оздоровчі гуртки та спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності, такі як ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, рухливі перерви, спортивні години. Таким чином, актуальною залишається проблема пошуку засобів, форм та методів збільшення рухової активності учнів старшого шкільного віку [6].

При цьому, важливим чинником збільшення обсягів рухової активності є урахування мотиваційних пріоритетів учнів до видів спорту та фізкультурно-оздоровчої діяльності, які можна впроваджувати у різні форми організації фізичного виховання. Науковці А. І. Беров [1], С. І. Бобровник [2], Л. М. Ващук [5], О. С. Іщенко [7], Т. Круцевич, О. Марченко, О. Холодова [8] свідчать, що у період старшого шкільного віку в учнів збільшується мотивація до занять спеціально організованою руховою активністю, вони віддають перевагу сучасним різновидам фітнесу, плаванню, спортивним іграм.

Одним із сучасних видів рухової активності, що користується популярністю серед різних верств населення, є скіпінг або роуп-скіпінг – варіації стрибків з короткою та довгою скакалкою, поєднання їх у комбінації. Скіпінг має низку особливостей, серед яких: позитивний вплив на функціональні можливості організму; розвиток фізичних якостей, зокрема, витривалості, силових, швидкісно-силових, координаційних здібностей; можливість вільного дозування навантаження залежно від індивідуальних особливостей тих, хто займається; наявність невибагливого інвентарю; доступність техніки виконання вправ та інші [11].

Позитивний досвід використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні школярів відображений у дослідження зарубіжних учених (A.S. Ha, J.Y.Y. Ng та ін.) [10].

Незважаючи на достатню популярність скіпінгу як виду спортивної та рекреаційної діяльності [3], у доступній нам літературі не знайдено науково обґрунтованих підходів до впровадження засобів скіпінгу у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження – науково обґрунтувати та розробити організаційно-методичні умови занять з пріоритетним використанням засобів скіпінгу з учнями 10–11 класів закладів загальної середньої освіти для підвищення рівня їх фізичного стану.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань використання інноваційних технологій в процесі фізичного виховання учнів старшого шкільного віку.

2. Дослідити особливості фізичного розвитку, функціонального стану, соматичного здоров'я, фізичної підготовленості учнів 16-17 років та їх мотиваційні пріоритети до різних видів рухової активності.

3. Розробити структуру та зміст програми занять з використанням засобів скіпінгу у фізичному вихованні старших школярів.

4. Експериментально перевірити вплив засобів скіпінгу на фізичний стан учнів 10–11 класів на уроках фізичної культури в школі.

Аналіз науково-методичної літератури проводився з метою теоретичного обґрунтування, вивчення об'єкту дослідження. Проведений теоретичний аналіз дозволив визначити актуальність дослідження, мету, завдання і спрямованість педагогічних експериментів, розробити зміст програми занять скіпінгом на уроках фізичної культури зі старшими школярами.

Анкетування проводилося з метою визначення інтересу та залученості школярів до різних форм фізкультурно-оздоровчих занять, а також визначення найбільш популярних видів рухової активності у юнаків та дівчат. Антропометричні методи дослідження застосовувалися для оцінки показників фізичного розвитку обстежених – довжини тіла, маси тіла, ОГК. Фізіологічні методи дозволили визначити стан функціональних показників серцево-судинної (ЧСС, АТ, індекс Руф'є) та дихальної (ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча) систем організму. Педагогічне тестування було проведено для визначення рівня розвитку фізичних якостей – швидкості (біг 100 м), витривалості (біг 1500 м, 2000 м, 3000 м), сили (підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід за 1 хв.), швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця), спритності (човниковий біг 4×9 м), гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи). Оцінка фізичної підготовленості методом індексів за методикою Т. Ю. Круцевич дозволила визначити співвідношення рівнів фізичної підготовленості

юнаків і дівчат. Експрес-оцінка фізичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка використовувалась для визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ). Констатувальний педагогічний експеримент передбачав визначення вихідного рівня фізичного стану старших школярів для обґрунтування змісту програми занять скіпінгом. Мета формувального експерименту полягала у реалізації та оцінці ефективності розробленої експериментальної програми. Експериментальний матеріал опрацьовано з використанням методів математичної статистики на персональному комп'ютері за допомогою пакету стандартних програм (Excel 2013, Statistica 6.0).

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури та вивчення зарубіжного й вітчизняного практичного досвіду засвідчили актуальність означеної проблеми – обґрунтування і перевірку ефективності організаційно-методичних умов використання засобів скіпінгу у фізичному вихованні старших школярів для покращення їх фізичного стану. Відповідно до чисельних досліджень, проблема покращення стану здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості учнів в процесі фізичного виховання займає провідне місце серед інших проблем суспільства. Переважна кількість дослідників відзначають низьку ефективність шкільної системи фізичного виховання і пов'язують цей факт з відсутністю сталих мотиваційних установок на систематичну рухову активність, із застарілістю підходів до змісту та організації як урочних, так і позаурочних форм занять.

Одним з шляхів вирішення цієї проблеми вбачається впровадження у практику фізичного виховання закладів загальної середньої освіти інноваційних підходів і технологій, заснованих на нових сучасних видах рухової активності. Одним з таких видів є скіпінг, який набуває популярності у всьому світі та в Україні, не потребує витратного обладнання та інвентарю. Проте, аналіз літературних джерел свідчить про відсутність досліджень щодо впровадження даного виду рухової активності у фізкультурно-оздоровчу роботу з учнями старших класів, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Результати констатувального експерименту свідчать про позитивну динаміку морфофункціонального стану і фізичної підготовленості учнів 10-11 класів. Показники фізичного розвитку загалом знаходяться у межах вікових норм, спостерігається лише зниження окремих показників дихальної системи юнаків і дівчат.

Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень, що є недостатнім. Це свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання учнів. Юнаки 16-17 років мають низький рівень розвитку сили та гнучкості, дівчата – сили, швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості.

Дослідження соматичного здоров'я за методикою Г. Л. Апанасенка свідчать, що більшість юнаків 16 років (46,15%) мають середній рівень здоров'я, 35,90% – нижчий за середній, 17,95% – низький. У юнаків 17 років виявлено, що більшість (41,94%) мають низький рівень, 38,71% – нижчий за середній і 19,35% – середній. У дівчат визначено, що серед 16-річних учениць більшість мають низький рівень (86,49%) і 13,51% – нижчий за середній. У 17-річних дівчат виявлено більшість з низьким рівнем (55,26%), 42,11% – з нижчим за середній і 2,63% – з середнім.

Факторний аналіз дозволив нам виявити структуру фізичного стану учнів старшого шкільного віку. Розрахунок проведений для юнаків 16 і 17 років, дівчат 16 і 17 років. Структура фізичного стану старшокласників різного віку та статі має багато в чому схожі риси. У кожній обстеженій підгрупі виявлені фактори фізичного здоров'я та загальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку, серцево-судинної та дихальної систем, силові здібності. Відмінним є наявність фактору швидкості у юнаків 16 років і дівчат 17 років, а також витривалості у юнаків 16 років. Всі вони мають визначений вплив на фізичний стан учнів і посідають окреме місце у його структурі.

Опитування учнів дозволило визначити найбільш популярні серед старшокласників види рухової активності, серед яких особливе місце займає скіпінг.

Підсумовуючи отримані результати, можна стверджувати, що показники морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів 10-11 класів знаходяться переважно на середньому та нижчому за середній рівні, що зумовлює доцільність розробки програми занять з пріоритетним використанням засобів скіпінгу.

На основі результатів констатувального експерименту була розроблена програма занять скіпінгом, спрямована на покращення фізичного стану, розвиток фізичних якостей учнів старшого шкільного віку. Структурними елементами програми були мета, завдання, принципи, зміст занять, організаційно-методичні умови та очікувані результати її реалізації. До змісту програми занять скіпінгом включено стрибкові вправи зі скакалкою, комбінації стрибків, ігри і естафети, які були реалізовані в системі 20 уроків фізичної культури протягом третьої чверті (варіативний модуль «Скіпінг»), а також протягом навчального року у підготовчій, основній або заключній частинах уроків фізичної культури за іншими варіативними модулями залежно від завдань занять.

У варіативному модулі «Скіпінг» структура уроку передбачала наявність таких частин і компонентів: підготовча (розминка), основна (аеробний, силовий компоненти, стретчинг), заключна (заминка).

Підбір навчального матеріалу здійснювався відповідно до рівня володіння учнями технікою стрибків зі скакалкою, що визначалася за тестом «стрибки через скакалку за 1 хв.». Підбрано три групи вправ за складністю: для початківців, тобто тих, хто не вміє стрибати; тих, хто вміє стрибати на середньому рівні і тих, хто володіє технікою стрибків на високому рівні.

Організаційно-методичними умовами використання засобів скіпінгу в процесі фізичного виховання старших школярів виступили: урахування інтересу учнів до певного виду рухової активності; забезпечення правильно підібраним інвентарем та обладнанням; комплексний підхід у виборі засобів та методів навчання; раціональна побудова та диференціація змісту навчального матеріалу з урахуванням ступеня складності вправ; підбір спеціальних вправ скіпінгу для розвитку фізичних якостей учнів; вибір оптимальної величини фізичного навантаження для досягнення оздоровчого ефекту; визначення адекватності педагогічного впливу з використанням різних форм контролю; активізація самостійної роботи учнів через систему домашніх завдань; створення умов для продуктивної взаємодії учнів в процесі навчання; визначення впливу засобів скіпінгу в урочних формах занять на показники фізичного стану старших школярів.

Проведений аналіз результатів педагогічних експериментів свідчить, що запропонована програма занять скіпінгом для учнів 10-11 класів сприяла значному покращенню їх морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного здоров'я.

В учнів експериментальних груп визначено достовірне покращення довжини тіла, ОГК, ЧСС, ЖЄЛ, проб Штанге, Генча. Тестування фізичної підготовленості свідчить про значний приріст показників витривалості, швидкості, сили, швидкісно-силових здібностей, спритності, гнучкості. Значно підвищилася якість виконання учнями експериментальних груп тесту «Стрибки через скакалку».

У показниках фізичного здоров'я спостерігається достовірне збільшення середньої кількості балів у загальній оцінці, також зменшилась кількість школярів з низьким рівнем соматичного здоров'я, збільшилась – з середнім, вищим за середній та високим.

У контрольних групах, які займалися за навчальною програмою з фізичної культури, визначено достовірний приріст функціональних показників ЖЄЛ, проби Штанге, у тестах на витривалість, силу, швидкість, у дівчат ще й гнучкість. За показниками фізичного здоров'я достовірні зміни визначені лише у дівчат 10-х класів у загальній оцінці. Отримані дані дають підстави рекомендувати програму занять скіпінгом для використання у фізичному вихованні

закладів загальної середньої освіти. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці структури та змісту занять скіпінгом з учнями середніх класів.

Список використаних джерел:

1. Беров А. І. Мотивація школярів середньої та старшої школи до занять фізичною культурою. *Актуальні питання фізичної культури: 6-та Міжнар. електрон. наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених.* Одеса, 2015. С. 8–9.
2. Бобровник С. І. Формування мотивації старшокласників до занять фізичною культурою та спортом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова.* 2014. Вип. 2. С. 4–9.
3. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (горескиппинг): метод. указания по проведению практических занятий. Орел: ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. 52 с.
4. Булгаков О. В. Ставлення учнів загальноосвітніх шкіл до уроків з фізичної культури. *Теорія та методика фізичного виховання.* 2012. № 2. С. 19–23.
5. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий: сборник статей VI международной научной конференции, 28-29 ноября 2013 года.* Харьков – Белгород – Красноярск: ХГАФК, 2013. С. 14–20.
6. Гурман Л. Д., Вергуш О. М. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання старшокласників у позакласній роботі. *Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.* 2014. № 9. С. 29 – 33.
7. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. Київ, 2016. 265 с.
8. Круцевич Т., Марченко О., Холодова О. Критичні періоди у формуванні мотивації до занять руховою активністю школярів з урахуванням їх гендерних характеристик. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2020. №1. С.278–288. DOI: 10.32540/2071-1476-2019-1-278.
9. Мамешина М. А. Інноваційні напрямки підвищення фізичного здоров'я та рухової підготовленості учнівської молоді. *Наукові записки Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка.* 2018. №1. С. 115–118.
10. Ha A. S., Burnett A., Sum R., Medic N., Ng J.Y.Y. Outcomes of the Rope Skipping 'STAR' Programme for Schoolchildren. *Journal of Human Kinetics.* 2015. Volume 45. P. 233-240. DOI: 10.1515/hukin-2015-0024.
11. Jump rope for heart: teacher`s manual. Part 3 / Heart foundation. 26 p. JRFH_TeachersManual_Web_version_Part_3.pdf (heartfoundation.org.au)

ФОРМИ ПІДВИЩЕННЯ ПОТРІБІСНОЇ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ РІЗНОРІВНЕВИХ ВАРІАНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анушкевич І. К., Щелкунов А. О.

*Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж
спортивного профілю імені С. Бубки»*

Пошук оперативних форм організації навчального процесу, адекватних вимогам суспільства, привів до виникнення навчальних закладів нового типу – гімназій, ліцеїв. У зв'язку з цим здійснюється перегляд навчальних програм, змінюється, їх зміст, збільшується кількість предметів.

Нажаль, організаційні перетворення не торкаються фізичного виховання у навчальних закладах нового типу, в яких використовується традиційна програма загальноосвітньої школи, орієнтована на два уроки фізичної культури на тиждень.

Інтенсивний процес навчання, з одного боку, і зниження рухової активності, з іншого, негативно впливають на стан здоров'я, знижують рівні фізичної підготовленості і розумової працездатності, відбиваються на адаптаційних можливостях організму школярів.

У зв'язку з цим очевидна необхідність наукового обґрунтування ефективності підвищення рухової активності учнів старшого шкільного віку на основі різнорівневих варіантів фізичного виховання у школах нового типу.

Завданням сьогоденної школи є забезпечення кожного учня своєї освітньою траєкторією на основі усвідомлення своїх можливостей і наявного вибору змісту і форм освітньої діяльності. Проблема освіти розглядається вітчизняними ученими впродовж всього періоду становлення української школи. Різні аспекти даної проблеми розкриті В. Г. Арєф'євим, А. Г. Барабановим, В. Г. Бауером, П. А. Віноградовим, В. Г. Григоренко, С. І. Гуськовим, В. К. Єфимовим, Т. Ю. Круцевич.

Одним з основних завдань реформування системи освіти є розробка і широке впровадження у практику школи нових педагогічних технологій, які враховують індивідуальні особливості учнів [5]. Проте застосування таких технологій у фізкультурній освіті катастрофічно відстає від потреб сучасного суспільства у фізкультурно-освічених, здорових, самостійних випускниках [4]. Протиріччя між необхідністю удосконалення фізкультурної освіти, зокрема, в аспекті його індивідуалізації, і відсутністю науково обґрунтованих підходів в області індивідуалізації і диференціації навчального процесу обумовлюють актуальність наукової проблеми даного дослідження, яке полягає у визначенні того, яким чином

повинні вирішуватися питання оптимізації освітнього процесу з фізичної культури в школі при використанні технології диференційованої фізкультурної освіти.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати можливість дослідження в основній установі нового типу різнорівневих режимів рухової активності. Відповідно до мети були визначені такі завдання:

1. Визначити особливості потрібнісно-мотиваційної характеристики фізичної культури старшокласників загальноосвітньої школи і ліцею.

2. Розробити і експериментально обґрунтувати методику різнорівневої рухової активності учнів.

Основним завданням даного дослідження було виявлення фізкультурно-спортивних інтересів у старшокласників різних типів навчальних закладів. Розглядалася потрібнісно-мотиваційна характеристика фізичної культури учнів старшого шкільного віку. Нами також вивчалася рухова активність, мотивація до занять фізичними вправами. Фізична активність школярів вивчалася за такими параметрами як вид спорту, мотивація до занять, регулярність, частота занять, тривалість одного тренування і сума часу занять на тиждень, організаційні форми занять (самостійно вдома з батьками, в шкільній секції). Аналізувалася також думка учнів про доцільність занять тим або іншим видом спорту.

Нами були виділені такі питання як: чи цікаво проходять уроки фізичної культури, чи подобаються їм ці уроки, чи потрібні ці заняття взагалі, чи є необхідність у збільшенні кількості даних занять протягом навчального тижня. Також було приділено увагу якісній стороні даної проблеми: з'ясовувалися види спорту найцікавіші для старшокласників, якими б вони хотіли займатися у позаурочний час і якими видами спорту вони в основному вже займаються, і, крім того, ми спробували дізнатися причини і спонукальні мотиви молоді для занять спортом.

В результаті опиту учнів загальноосвітньої школи були отримані наступні дані. На питання: «Чи вважаєш ти уроки фізичної культури корисними для себе?», більшість респондентів відповіли ствердно, що в процентному співвідношенні склало 80,8%, а 15,8% опитаних учнів сумніваються в корисності даних занять і лише 3,4% взагалі вважають дані заняття для себе даремними. На наш погляд, це можна пояснити тим, що велика частина учнів усвідомлює позитивність впливу фізичних вправ на організм в цілому і зокрема на рівень здоров'я, рівень фізичної підготовленості, а також на рівень фізичного розвитку. Група тих, що сумніваються склала 35 чоловік (14,6%), що, швидше за все, пов'язано з недостатніми знаннями про позитивний вплив фізичної культури на організм, а можливо їм просто не подобається, як

проходять дані уроки або діти мають деякі функціональні недоліки у фізичному розвитку і підготовленості (зайва вага, неможливість виконання нормативних тестів), що позначається на загальному рейтингу в класі, і особливо на положенні в класі хлопців.

Якісна сторона уроку фізичної культури старшокласниками була оцінена високо: більше 80% опитаним учням дуже подобається і в основному подобається, як проводяться уроки фізичної культури. Це говорить про те, що уроки, проходять на достатньо високому емоційному і професійному рівнях і тому здатні викликати стійкий інтерес в учнів, який позитивно впливає на відвідуваність даних занять.

Старшокласників, які б не відвідували уроки фізичної культури взагалі, не виявилось, група учнів, які не часто відвідували уроки фізичної культури склала всього 13 чоловік (5,4%), а група учнів, які відвідували всі заняття фізичної культури склала 94,6%, що складає значну частину опитаних.

На наш погляд, це можна пояснити цікавим проведенням уроків, бажанням більше порухатися протягом дня, оскільки в даний час для багатьох старшокласників немає більше можливості для занять фізичною культурою. За нашими даними, учні старших класів (особливо ліцею) дуже завантажені різними навчальними предметами, що є наслідком використання різних шкільних програм, які мають розширений зміст, що, у свою чергу, і примушує багато старшокласників значну частину часу витратити на підготовку домашнього завдання.

В процесі анкетування більше половини старшокласників (54,2%) вважає, що кількість уроків на тиждень потрібно збільшити до трьох разів, 20,0% схильні до двох разових занять і 25,8% учнів хотіли б збільшити кількість уроків фізичної культури до чотирьох разів на тиждень. Крім того, на питання: «Як Ви вважаєте, чи треба збільшити або зменшити кількість уроків з фізичної культури?» 82,1% опитаних дали ствердну відповідь, що свідчить про те, що два заняття на тиждень для старшокласників недостатньо, але практично щоденні заняття з фізичної культури (4 рази на тиждень) теж не всім «до душі», як було вже вище вказано, і тому в цьому випадку слід знайти оптимальний варіант.

За наявними даними, можна зробити наступний висновок, що найбільш оптимальним варіантом для старшокласників буде збільшення уроків фізичної культури до трьох разів на тиждень.

Для кожної категорії були відібрані мотиви, що найчастіше зустрічаються у відповідях на питання: «Чому Ви зупинили свій вибір на цьому виді спорту?». Виявилось, що у хлопців освітньої школи і ліцею популярні наступні мотиви вибору виду занять. Як головні мотиви занять фізичною культурою для хлопців загальноосвітньої

школи виділялися три мотиви – «люблю подобатися», «стати сильним, спритним», «для самооборони».

Їх сумарний внесок в спектрі думок складає більше 70% (71,9%). У хлопців ліцею найбільш значущими слід визнати також мотиви: «люблю, подобається» – 46,2%, «цікаво» – 15,4%, «для самооборони» – 12,3%.

У дівчат, що навчаються в школі і ліцеї, значущість мотивів до занять фізичною культурою декілька змінюється: найбільш важливими слід вважати мотиви «люблю, подобається» (школярки – 44,3%, ліцеїстки – 51,5%), «навчитися плавати» (відповідно 20,0 і 16,2%), «для зміцнення здоров'я» (17,1; 14,7%).

Таким чином, в учнів загальноосвітньої школи і ліцею в цілому виявляється спільна закономірність значущості мотивів, проте величини окремих мотивів різняться, деколи значно.

Учасники соціологічного обстеження в основному хотіли б займатися такими поширеними видами спорту як спортивні ігри (футбол, волейбол, баскетбол, теніс), гімнастикою, легкою атлетикою і плаванням.

У розділ інші види спорту увійшли такі поширені в даний час види як східне єдиноборство, велоспорт, боротьба та інші.

У дівчат, окрім спортивних ігор, популярністю користуються такі види спорту як гімнастика (спортивна, художня, аеробіка, шейпінг) і плавання.

Дослідження відкритих особливостей мотиваційно-потрібнісної сфери учнів дає можливість ефективно планувати, організовувати і здійснювати фізкультурно-оздоровчу і спортивно-масову роботу в загальноосвітній школі і ліцеї.

Як показало опитування дані, отримані в школі та ліцеї, мають деякі відмінності. Більшість опитаних учнів ліцею (86,6%) упевнені в корисності для себе занять фізичною культурою, 13,3% не зовсім в цьому упевнені, і ніхто не засумнівався в корисності даних занять на відміну від старшокласників, які навчаються в школі. Так, група учнів школи, що сумніваються, склала 15,8%, у корисності уроків упевнені 80,8% і 3,4% взагалі не бачать користі в уроках фізичної культури. На наш погляд, це пов'язано з якістю навчання і підвищеними вимогами до учнів в ліцеях.

З приводу проведення уроків фізичної культури погляд у опитаних приблизно однаковий. Як проходять уроки фізичної культури подобається і в основному подобається 90,0% учням шкіл і 80,6% контингенту ліцею і приблизно рівний відсоток старшокласників, яким не подобається як проходять уроки фізичної культури в ліцеї і в школі.

Відвідуваність уроків фізкультури найбільше відмічається в школах (97,5%), ніж в ліцеях (91,6%), рідко відвідуючих старшокласників більше в ліцеях (8,3%), ніж у школах (2,5%), хоча

принципової різниці тут не спостерігається. На нашу думку, ця різниця, можливо, визначається тим, що старшокласники ліцеїв мають більше можливостей для відвідування інших занять з різних видів спорту, із-за кращого фінансового положення батьків.

Більший відсоток (35,8%) учнів шкіл на відміну від учнів ліцеїв, відсоток яких складає всього 15,3% бажають збільшити кількість уроків фізкультури протягом навчального тижня, що так само в основному пояснюється фінансовою причиною. Більшість учнів (школа – 45,0%; ліцей – 63,3%) сходяться на думці, щоб були три уроки фізичної культури, хоча старшокласники ліцею в цьому більше зацікавлені. 88,3% учнів, які навчаються в ліцеї, дали позитивну відповідь в плані збільшення кількості уроків фізкультури, тоді як в школі цей відсоток склав 75,8%. Практично однакова кількість старшокласників ліцею (19,2%), і в школі (20,8%) хотіли б займатися фізичною культурою 2 рази на тиждень, тобто не змінювати існуючу кількість уроків.

Кількість тих, що займаються в спортивних секціях і беруть участь у змаганнях приблизно однакова як в школах, так і в ліцеях.

Свідоме відношенні до занять фізичною культурою більш проявляють старшокласники, що навчаються в ліцеях (59,2%) порівняно з учнями загальноосвітньої школи (50,0%). На наш погляд, це пов'язано з розширеними знаннями в області фізичної культури і спорту, а так само з кращою пропагандою даного виду діяльності в ліцеях, що, у свою чергу багато в чому залежить від фінансових можливостей організацій.

По всіх інших питаннях думки учнів старших класів шкіл і ліцеїв співпадають.

Загальний руховий режим, як в загальноосвітній школі, так і в ліцеї суттєво поступається нормативним показникам, що забезпечують нормальне функціонування систем організму.

У хлопців загальноосвітньої школи сумарна навчальна діяльність складає 8,3 години, у дівчат – 9,2 години. В учнів ліцею даний показник дорівнює відповідно 10, 8 і 11,4 години.

Таким чином, в учнів ліцею визначається значна частка часу, що відводиться на навчальну діяльність, при цьому виражений низький рівень рухової активності. Для даного контингенту необхідно значно збільшити руховий режим.

За їх суб'єктивними оцінками тільки кожен четвертий (27,8%) респондент вважає, що він абсолютно здоровий. На їх думку, 37,8 % учнів вважають, що здоров'я у них задовільне, інші (62,2%) не можуть похвалитися своїм здоров'ям. За власними оцінками лише 12,5% школярів ведуть здоровий спосіб життя; 17,8% – скоріше так, ніж ні; 7,7% – скоріше ні, ніж так; 62,0% характеризують свій спосіб життя як нездоровий.

Таким чином, можна зробити наступний висновок. Учні старших класів загальноосвітньої школи і ліцею високо оцінюють значущість занять з фізичної культури і спорту і для підвищення здоров'я і набуття хорошої фізичної форми, виявляють цікавість до різних видів спорту. Заняття фізичною культурою і спортом мають свою цілеспрямованість, залучення молоді до даних занять нині стає все складнішим, більшою мірою із-за фінансових можливостей.

Перспективи подальших досліджень полягають у виявленні умов і закономірностей оптимізації режиму рухової активності в процесі фізичного виховання учнів шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Арєф'єва В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : Навчальний посібник для студентів навчальних закладів III-IV рівня акредитації. Каменець-Подільський. 2007. 248 с.
2. Барабанов А. Г. Оптимизация условий обучения в современной школе. Современные технологии обучения школьников Сб. науч. трудов. Краснодар. 1995. С. 289-304.
3. Виленский М. Я., Соловьев Г. М. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности. *Теория и практика физической культуры*. 2001. № 3. С. 13.
4. Григоренко В. Г. Узд-во ЮУГПУ им. К. Д. Ушинского. Теоретические и методические основы оптимизации подготовки учителей физической культуры. Одеса. 2003. 180 с.
5. Дутчак М. В. (2015) Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування та практичне застосування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2015. №2. С.44–52.
6. Захаріна Е. А. Особливості формування мотивації студентів до здоровязберігаючої діяльності. *Науковій часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. № 3К(56)15. С 164–167.
7. Катерина У. Обґрунтування ефективності впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2016. Вип.1.С.66–71
8. Круцевич Т. Ю. Оцінка як один із чинників підвищення мотивації учнів до фізичної активності. *Фізичне виховання школі*. 2003. № 1. С.47–50.
9. Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник. Слов'янськ: Витоки. 2017. 138 с.
10. Качан О. А. Впровадження та ефективно використання новітніх інформаційних технологій в процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2016. № 3. С. 33–38.
11. Качан О. А. Використання динамічно керованих моделей і безконтактних сенсорних технологій у процесі фізичного виховання. *Фізичне виховання в рідній школі*. 2015. № 3. – С. 18–21.

ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ПРОГРАМ КРОСФІТУ У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.

*Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж
спортивного профілю імені С. Бубки»*

У сучасних соціально-економічних умовах, які склалися в державі на протязі останнього десятиріччя фінансування фізичної культури і спорту в країні значно зменшилось, особливо це стосується дитячого та юнацького спорту. Медики відзначають, що здоров'я молоді катастрофічно погіршилося. Причини в незбалансованому харчуванні, сидячому способі життя, неякісних медоглядах. Навіть ті юнаки та дівчата які поступають на факультет фізичного виховання мають не високий рівень фізичної підготовленості. Тенденція до погіршення фізичної підготовленості молоді вимагає від викладачів пошуку шляхів і засобів до уповільнення цього явища.

Впродовж останнього десятиріччя характеризується появою нових видів фізичних вправ. Одним з таких видів є кросфіт. Мета занять кросфітом: розвинути фізичні якості, поліпшити працездатність серцево-судинної і дихальної систем, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень.

Кросфіт-тренування відрізняються високою інтенсивністю, постійною зміною вправ і включають в себе елементи: важкої і легкої атлетики, бодібілдингу, пауерліфтингу, фітнесу, класичної гімнастики, гирьового спорту.

У загальній фізичній підготовці легкоатлетів важливим є добирання засобів ЗФП і методики їх застосування з метою використання позитивного перенесення розвинутих рухових здібностей на основні вправи, у нашому випадку спринтерський біг. Саме тому ми підібрали комплекси вправ з програм кросфіту для загальної фізичної підготовки легкоатлетів у підготовчому періоді

Основною метою дослідження є виявити як впливають вправи з програми кросфіту на загальну фізичну підготовку студентів легкоатлетів у підготовчому періоді.

Для досягнення поставленої мети в ході дослідження вирішувалися наступні завдання:

1. Дослідити взаємозв'язок показників фізичних якостей студентів в легкоатлетичних видах.
2. Дослідити вплив вправ з програми кросфіт на результативність в обраному виді легкої атлетики
3. Дослідити вплив вправ з програми кросфіт на працездатність студентів легкоатлетів.

У дослідженнях брали участь студенти факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет», які займаються у групах спортивно-педагогічного вдосконалення зі спеціалізацією легка атлетика.

Деякі вправи з програми кросфіт застосовувався до цього в тренувальних заняттях для розвитку окремих груп м'язів, але комплексно, цілеспрямовано ніколи не виконувались. Ми разом з майстром спорту міжнародного класу по хортингу, чемпіонкою Світу Мальцевою Б. С. та Руденко А. А. кандидатом у майстри спорту з вільної боротьби, чемпіонкою України, які вже застосовували подібні програми у своїх тренуваннях та являються членами студентського наукового гуртка, склали програму з застосуванням вправ кросфіт для розвитку загальної фізичної підготовки групи легкоатлетів.

Метою загальної фізичної підготовки є гармонійний розвиток всіх органів і систем спортсмена, підвищення працездатності, функціональних можливостей організму в цілому. Зауважимо, що питання розвитку фізичних (рухових) якостей людини вчені розглядають по-різному. Зокрема бракує однастайності в трактуванні фізичних якостей. Так, Л. П. Матвеев [7], Б. Н. Шиян [10; 11] до рухових якостей зараховують: силу, прудкість, витривалість, спритність і гнучкість. Натомість Ю. В. Верхошанський [2; 3], вважає гнучкість не фізичною якістю, а «анатомічною категорією», фізичною властивістю рухового апарату. Тому, Ю. В. Верхошанський [2; 3] не включає гнучкості до рухових здібностей.

Так як у групі займаються спринтери, у підготовчому періоді тренувальна робота спрямована на розвиток загальних силових, швидкісно-силових якостей, а також загальної швидкості та швидкісної витривалості.

У підготовчому періоді тренувальні заняття проводились 5 разів на тиждень. Два рази на тиждень бігові тренувальні заняття, два рази на тиждень застосовувались заняття із застосуванням вправ кросфіту, які склалися із загальної розминки, розвиваючого блоку і високо інтенсивного тренінгу, один раз на тиждень заняття поєднував в собі і бігову частину і програму кросфіт. Обов'язково застосовувався індивідуальний підхід на тренуванні, так як фізична підготовленість та стать студентів легкоатлетів була різною.

Тестування проводилося на початку та в кінці дослідження: для виявлення динаміки швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), швидкості (біг 60 м), гнучкості (нахил вниз, стоячи на лаві), сили (згинання розгинання рук в упорі лежачи у дівчат, підтягування у юнаків), човниковий біг 5 по 20 м. застосували для визначення швидкісної витривалості.

Для оцінки реакції організму на фізичне навантаження, об'єктивного оцінювання функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем легкоатлетів і їх працездатності визначалася фізична працездатність з допомогою тесту PWC170.

Проаналізувавши динаміку працездатності легкоатлетів можна відмітити наступне. Виявлено, що на початку дослідження відносні величини PWC170 менші і складають 10,6-11,5 кг/м на 1 кг ваги тіла, в той час, як після застосування експериментальної методики відносні величини PWC170 збільшились і складають 12,1–14,5 кг/м на 1 кг ваги тіла це ми можемо простежити на *рис. 1*.

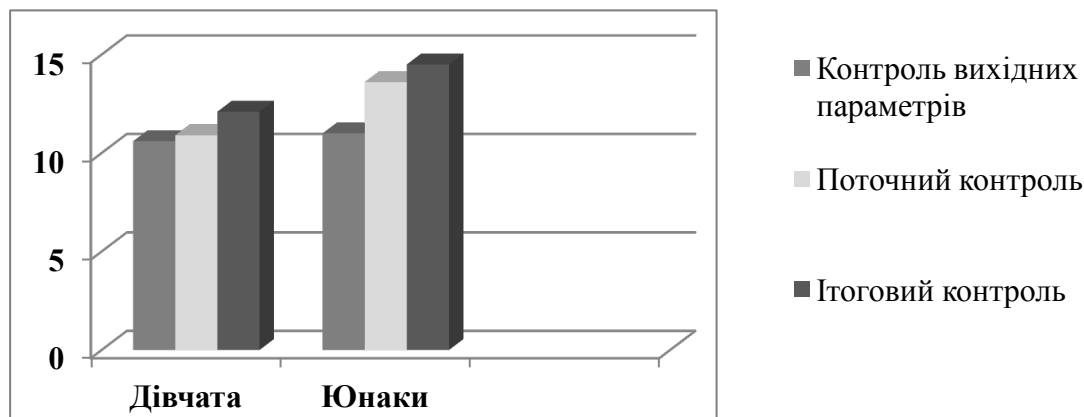


Рис. 1. Графік порівняльної динаміки працездатності легкоатлетів

У результаті дослідження ми виявили, що показники швидкісних ($r = 0,778 \div - 0,813$) і швидкісно-силових якостей ($r = 0,812 \div 0,838$) є домінуючими. Важливими варто визнати також й характеристики бігової спритності ($r = - 0,453$), ($- 0,510$). У легкоатлетів різної статі, не дивлячись на схожість значимості факторів, простежуються й особливості: у юнаків вірогідно впливають показники силових здібностей ($r = 0,477$) і гнучкості ($r = 0,410$), а у дівчат – швидкісної витривалості ($r = - 0,387$) (*табл. 1*).

Таблиця 1 – Динаміка взаємозв'язку показників фізичних якостей в легкоатлетичних видах

Вправи	Початок дослідження		Кінець дослідження	
	Стать		Стать	
	Ю	Д	Ю	Д
1. Біг 60 м	-539	-477	-610	-451
2. Стрибок у довжину з місця	635	510	535	471
3. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	611	569	785	760
4. Нахил тулубу вперед	601	375	355	249
5. Різниця результатів t_{100} и $5 t_{20}$	210	260	152	329

Виділено імовірні коефіцієнти кореляції:

■ - $p < 0,05$; ■ - $p < 0,01$.

Рівень швидкісно-силової підготовленості дівчат вносить найбільший вклад (56,3%) у результати видів легкої атлетики. У юнаків виявлений паритет показників швидкісних (67,7%) і швидкісно-силових (57,4%) здібностей.

У юнаків і дівчат чітко простежується значимість комплексної фізичної підготовленості. Показники швидкісно-силової ($r = 0,471$); (0,632), силової підготовленості ($r = 0,760$); (0,785) і стрибкової спритності ($r = 0,753$); (0,768) є визначальними. Разом з тим, домінуючим є вплив силових здібностей легкоатлетів: юнаків – 53,3%, дівчат – 52,9%.

Спеціалізація студентів легкоатлетів біг на 100 м, 200 м., 400 м та естафеті 4x100м. Після застосування експериментальної методики у змагальному періоді при участі у змаганнях юнаки в бігу на 100 м покращили результат на – 0,35с., у бігу на 200м. – на 0,75 с., у бігу на 400 м – на 0,48 с., у естафетному бігу – на 1,34 с.

Дівчата спеціалізуються у бігу на 100м.,200м. та естафеті 4x100 м. Результативність дівчат покращилась наступним чином: в бігу на 100 м. результат зменшився на – 0,22 с., у бігу на 200 м – на 1,25 с., у естафетному бігу – на 1,13 с.

В ході дослідження підтверджено ефективність використання вправ з програми кросфіту для тренування спринтерів у підготовчому періоді.

В ході педагогічного експерименту було виявлено, що застосування вправ з програм кросфіту позитивно впливають на працездатність студентів легкоатлетів.

Застосування комплексної експериментальної методики покращило стан загальної фізичної підготовки студентів легкоатлетів у підготовчому періоді, що привело в подальшому для покращення результатів в обраному виді спринтерського бігу як у юнаків, так і у дівчат.

Список використаних джерел:

1. Biddle S. Exercise and psychosocial health Research Quarterly for Exercise and Sport. 1995.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. : Физкультура и спорт. 1970.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М. : Физкультура и спорт. 1988.
4. Грег Глассман Руководство по проведению кроссфит тренировок.; URL: http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ_L1_Training_Guide_Russian.pdf
5. Джефф Сэйд; перевод статьи: «Методика программирования кроссфит тренировок» URL: <http://fixbody.ru/crossfit/40-training-program.html>
6. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська Спортивна Асоціація. 1993.

7. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. (Ред. Конестяпіна В. Г., Дацківа П. П., Чорненької Г. В.). Львів: СПОЛОМ. 2006.
8. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: навчально-методичний посібник. Львів : Видавництво «ЛНУ». 2011.
9. Матвеев Л. Б. Теорія і методика фізичної культури. М.: ФиС. 1991.
10. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. М., 2002.
11. Холодов Ж. К. (2003). Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. вищ. навч. закладів. ; ред. Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов. М. : Академия. 2003.
12. Что такое кроссфит, как и где он зарождался.; URL : <http://thebox.eurosport.com/ru/whatiscrossfit>

ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З АСОЦІАЛЬНИМ ТИПОМ ПОВЕДІНКИ

Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.

*Комунальний заклад «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж
спортивного профілю імені С. Бубки»*

Інформаційний вибух, обумовлений бурхливим розвитком науки, засобів комунікації, спрощення міжнародних зв'язків та удосконалення транспортних засобів, прозорості кордонів, лібералізація торгівлі, фінансів сьогодні крім позитивних наслідків мають і негативні. Це напряду співвідноситься з проблемою розповсюдження наркотичних засобів [1; 3; 9]. Відомо, що особи, які страждають на наркоманію з асоціальним типом поведінки у стані дисфорії (сильної депресії), перестають відчувати людські емоції [1; 3; 6].

За даними С. Б. Белогурова [1], Н. С. Курека [6], В. П. Моченова [9], Т. І. Петракової [10] це трапляється внаслідок порушення функцій психічних та фізичних механізмів, які забезпечують роботу «системи задоволення». Душевний дискомфорт, що посилюється та відсутність можливості його здолати, нездатність збороти тягу до наркотику, є основою психічної залежності, що веде до виникнення стійкої залежності від наркотичних засобів [1; 3; 4]. Немає сумніву, що такий стан психоемоційної сфери наркозалежних осіб потребує корекційного впливу не тільки лікарів, психотерапевтів, але й психологів, педагогів та спеціальних педагогів реабілітологів [1; 3; 4; 10]. У викладеному аспекті особливу позицію, як форма інтенсивної реабілітації, займають фізична культура і спорт, які оперативно формують вагомні результати і цінності, що відбивають готовність людини до стабільного високо ефективного здійснення соціально необхідної діяльності у сфері

побутової, учбової, професійного його практики. Однак цілий ряд вчених аргументовано стверджують, що оптимальний реабілітаційний ефект засобами фізичної культури і спорту може бути досягнутий за умови, що їх засоби будуть на кожному занятті тільки індивідуально дозованими.

Такий підхід у організації педагогічного процесу обумовлює виникнення у осіб з асоціальним типом поведінки оперативних станів рухового і психологічного комфорту, впевненості у своїх здібностях, стійку адаптацію їх організму до фізичного навантаження різної потужності і функціональної структури, підвищення нервово-м'язової працездатності, стан здоров'я, формування позитивної тенденції оптимістичних сподівань на майбутнє.

Таким чином аналіз результатів дослідження цієї проблеми дозволяє нам стверджувати, що тема цього дослідження дуже актуальна і має не тільки наукове, а й соціальне значення.

Системний аналіз проблеми досліджень дозволяє нам сформулювати мету цієї роботи. Вона полягає в тому, що необхідно було на основі дослідження вікових закономірностей адаптації організму школярів різних типів поведінки до фізичного навантаження розробити оптимальну технологію індивідуального їх дозування. Завдання дослідження вирішувалися на основі таких сучасних і адекватних методів: рухливі тести, функціональні спроби, оцінка фізичного розвитку, методи математичної статистики.

Дослідницька робота була реалізована на базі загальноосвітніх шкіл №№ 1, 5, м. Бахмут Донецької області. У дослідженні прийняли участь 215 учнів у віці від 11 до 17 років.

Результати наших досліджень дозволили встановити, що за теперішній час накопичено достатня кількість даних, які характеризують вплив фізичної підготовки учнів загальноосвітніх шкіл України на їх результативність у різних галузях легкої атлетики, яка займає помітне місце в шкільній програмі з фізичного виховання.

На жаль, матеріали, що відбивають даний взаємозв'язок у різного (школярі у нормі, учні асоціальної поведінки) контингенту учнів, практично відсутні. У той же час важливо встановити цю залежність, щоб більш повно реалізувати індивідуальні потенційні рухові можливості даних школярів на уроках фізичної культури [1; 2; 3; 4; 5].

Педагогічні спостереження та рухові тести дозволили встановити, що у 11–12-річних хлопчиків (школярі у нормі) результативність у бігу на 60 м обумовлена комплексом показників розвитку фізичних якостей, особливо швидкісно-силових ($r = -0,590$) і швидкісних ($r = 0,581$) здібностей.

В учнів «групи ризику» чітко виражене зниження впливу показників фізичної підготовленості на їхні швидкісні можливості:

показники метання набивного м'яча ($r = -0,566$), стрибків у довжину з місця ($r = -0,566$) і човникового бігу 3(10 м ($r = 0,543$)) корелюють зі спортивним результатом у бігу на короткі дистанції.

У віці 11-12 років значимість рівнів розвитку фізичних здібностей у бігу на 60 м в учнів різного контингенту, в основному не збігається.

У школярів у нормі тільки показники швидкісних ($r = -0,698$) і швидкісно-силових ($r = -0,577$) здібностей впливають на результати стрибків у довжину. В учнів «групи ризику» показники швидкісно-силової ($r = 0,682$) і швидкісної ($r = -0,649$) підготовленості, силової витривалості ($r = 0,640$) і гнучкості ($r = 0,524$) є домінуючими у цих видах вправ.

При стрибках у висоту школярів у нормі показники гнучкості ($r=0,676$) і швидкісно-силових здібностей ($r= 0,510$) впливають на спортивний результат. Більшість показників фізичної підготовленості учнів «групи ризику» не корелюють з результатами цієї вправи, тільки координаційні здібності впливають на результативність стрибка у висоту ($r = -0,646$).

Результати проведених досліджень показали, що дальність метання м'яча школярів у нормі багато в чому залежить від швидкісно-силових ($r = 0,690$), швидкісних ($r = -0,540$) здібностей, рівня розвитку гнучкості ($r = 0,535$). В учнів «групи ризику» тільки показники швидкісно-силових здібностей пов'язані з результатами у метанні м'яча, тому перевагу в цій вправі необхідно віддати технічній підготовленості.

У бігу на 600 м виявлена найменша кількість достовірних взаємозв'язків (два) у різного контингенту, що займається спортом. У школярів у нормі тільки показники витривалості ($r = -0,795$), а в учнів «групи ризику» характеристики силової витривалості визначають результативність у цій вправі.

У 13-14-річних учнів виявлені особливості прояву фізичних здібностей у видах легкої атлетики шкільної програми. У школярів у нормі висока значимість швидкісних ($r=0,653$), швидкісно-силових ($r= -0,647$) і координаційних ($r =0,640$) здібностей у бігу на 60 м.

В учнів «групи ризику» виявлена вибіркковість ведучих компонентів фізичної підготовленості: швидкісні і швидкісно-силові здібності, які визначають їхню результативність у бігу на 60 м.

При стрибках у довжину школярів у нормі і учнів «групи ризику» важливими варто визнати показники швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей.

Значимість фізичної підготовленості різного контингенту учнів у стрибках у висоту помітно знижується: тільки окремі показники, що характеризують рівні розвитку фізичних здібностей, корелюють зі спортивним результатом.

У школярів у нормі показники швидкісно-силових здібностей і гнучкості, а в учнів «групи ризику» – швидкісно-силові і силові здібності впливають на дальність метання м'яча. Розвиток швидкісної витривалості забезпечує результативність учнів у бігу на 600 м. Значимість інших фізичних здібностей менш виражена.

У 15-17-річних учнів (школярі у нормі) комплексна фізична підготовленість забезпечує їхню результативність у бігу на 100 м. Значимість фізичної підготовленості в учнів «групи ризику» менш виражена.

Показники швидкісно-силових здібностей забезпечують, головним чином, результативність стрибків у довжину у різного контингенту учнів. Аналогічна закономірність виявляється і в стрибках у висоту, хоча й інші фізичні здібності в окремих випадках впливають на спортивний результат.

У метанні гранати значимість фізичних здібностей школярів у нормі і учнів «групи ризику» в основному не збігається, але рівень розвитку швидкісно-силових якостей превалює у всіх категорій досліджуваних.

У бігу на 600 м показники витривалості – ведучий компонент фізичної підготовленості. Разом з тим, координаційні здібності і силова витривалість впливають на спортивний результат у вправі.

На підставі даних кореляційного аналізу нами виділені ведучі компоненти фізичної підготовленості у різного контингенту учнів, які часто не збігаються навіть в одній фізичній вправі.

Аналіз коефіцієнтів множинної кореляції показує, що величина внесків фізичної підготовленості у різного досліджуваного контингенту варіюється у великому діапазоні навіть у тих, що займаються в одній віковій групі.

У віці 11-12 років школярів у нормі і учнів «групи ризику» не виявляється домінування значимості фізичної підготовленості в бігу на 60 м. В учнів «групи ризику» значимість фізичної підготовленості превалює в стрибках у довжину, а у школярів у нормі домінує значимість фізичної підготовленості у метанні м'яча.

У 13-14-річних учнів (школярі у нормі) значимість фізичної підготовленості превалює тільки в стрибках у довжину. В учнів «групи ризику» відзначається менша значимість фізичної підготовленості в даних видах легкої атлетики. В усіх випадках вплив компонентів фізичної підготовленості менше 50%.

У 15-17-річних учнів (школярі у нормі) виявлений вагомий внесок компонента фізичної підготовленості до результативності вправ, що аналізуються. Найбільша значимість фізичної підготовленості виявлена в бігу на 100 м. В учнів «групи ризику» відзначається низький рівень значимості фізичної підготовленості у видах легкої атлетики шкільної програми.

Сумарний показник фізичної підготовленості різного контингенту обстежуваних змінюється специфічно: у школярів у нормі підсилюється вплив рівнів розвитку фізичних здібностей. Розходження в структурі фізичної підготовленості школярів у нормі і учнів «групи ризику» більш виражені в міру збільшення віку.

Спортивний результат в аналізованих вправах обумовлений, головним чином, показниками фізичної і технічної підготовленості тих, що займаються спортом. Нами виявлені найбільш інформативні показники їхньої фізичної підготовленості. У школярів різних груп ведучі компоненти фізичної підготовленості в бігу, стрибках і метанні в основному не збігаються.

За нашими даними школярі у нормі мають перевагу в реалізації рухового потенціалу, а учні «групи ризику» помітно уступають одноліткам у цьому компоненті рухової дії.

Таким чином, у різного контингенту обстежуваних вплив фізичних здібностей у видах легкої атлетики шкільної програми носить специфічний характер, урахування якого дозволяє значно підвищити ефективність корекційних занять фізичними вправами у процесі профілактики наркоманії.

Для контролю навантаження у циклічних вправах можна користуватися шкалою пульсових характеристик, що розроблена М. Я. Набатниковою. Однак пульсові характеристики навантаження максимальної інтенсивності відсутні, бо лінійна залежність частоти серцевих скорочень (ЧСС) від потужності навантаження дотримується тільки у діапазоні навантажень, при якому ще можливе подальше збільшення серцевого ритму.

Велика кількість вправ, що використовуються на уроках фізичної культури, за своїм характером відноситься до субмаксимальної та максимальної потужності (80-100% результату рухового тесту). Це в основному ациклічні вправи, які пов'язані з проявом силових, швидкісних і швидкісно-силових здібностей, а також циклічні вправи великої і максимальної інтенсивності. В усіх цих випадках реєстрації ЧСС безпосередньо в час виконання вправи (або одразу після його закінчення) не дає інформації про рівень навантаження, про його трудомісткість. Традиційна схема оцінки інтенсивності навантаження на основі ЧСС в цих випадках неприпустима.

Для успішного аналізу методики правильної оцінки інтенсивності та визначення найбільш ефективного співвідношення об'ємів фізичного навантаження доцільно спиратися на деякі діапазони потужності, які відрізняються між собою механізмами фізіологічного впливу на організм.

Нами розрахована логарифмічна залежність «швидкість-час» на дистанціях від 100 до 3000 м для 11–17-річних школярів асоціальної поведінки (табл. 1).

Таблиця 1 – Логарифмічна залежність характеристик бігу у учнів різного віку і різних конституціональних типів

Вік, роки	Довжина дистанції, м					Рівняння залежності
	100	300	600	1000	3000	
	Швидкість бігу, м/с					
11-12	5,88	4,83	4,26	3,68	3,27	$v = -0,79 \ln S + 9,38$
13-14	6,15	5,24	4,50	4,04	3,72	$v = -0,69 \ln S + 9,02$
15-17	6,62	5,42	4,49	4,03	3,65	$v = -0,91 \ln S + 10,61$

Стало можливим класифікувати навантаження, які використовуються на уроках фізичної культури, за можливим часом виконання вправ і швидкості бігу, встановити межі зон відносно потужності.

Пульсові межі між великою та помірно зонами відносної потужності відповідають ЧСС на рівні анаеробного порогу. У якості такого пульсового обмеження для підлітків може бути прийнята величина пульсу, яка дорівнює 130 уд./хв. Пульсовим обмеженням між субмаксимальною і великою зонами відносної потужності є максимальна частота серцевих скорочень. Для того, щоб наступна оцінка і співставлення програм фізкультурно-оздоровчих занять були більш точними, ми порахували доцільність подальшої характеристики інтенсивності навантаження у діапазоні 130-180 уд./хв. двома умовними «коридорами»: 130-150 и 151-180 уд./хв.

У процесі дослідження встановлено, що показник ІНПБ у вправах циклічного характеру відносно помірно знижується по мірі підвищення рівня фізичної підготовки учнів. У рухових тестових завданнях також підтверджено існування взаємозв'язку між рівнем фізичної підготовленості, фізичного стану та величиною ІНПБ: чим вище рівень фізичної підготовленості учнів, тим нижче у них показник пульсу у спокої та менше показник ІНПБ.

Отже, нормувати фізичне навантаження доцільніше за величиною ІНПБ, ніж на основі результатів вимірювання частоти серцевих скорочень під час роботи. Рівень розвитку фізичних здібностей і функціонального стану багато в чому обумовлюють працездатність у тестових вправах, що використовуються, значимість їх у різного контингенту школярів (в нормі та із асоціальним типом поведінки) суттєво різниться.

Сформульований висновок має певне науково-методичне значення, бо на його основі є можливим ефективно вирішувати важливі педагогічні задачі – визначення індивідуально дозованого фізичного навантаження в процесі корекційного фізичного виховання та спортивної підготовки дітей і підлітків з асоціальним типом поведінки.

Список використаних джерел:

1. Белогуров С. Б. Научно о наркотиках и наркоманах. М.-СПб.: Невський диалект-Бином, 1998. 128 с.
2. Важковиховуваність: сутність, причини, реабілітація (Ред.). Суми. Університетська книга. 2009.
3. Воронцова М. В. (Ред). Теория деструктивности. Таганрог. Издатель А. Н. Ступин. 2014.
4. Воспитание трудного ребенка. Дети с девиантным поведением (Ред.). Москва. Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. 2001.
5. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків: навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» у двох частинах. Ч. 1. Теоретична частина. Київ. 2016.
6. Курек Н. С. Медико-психологический подход к диагностике повышенного риска заболевания наркоманией у подростков. *Вопросы наркологии*. 1993. № 1. С.54–59.
7. Ковальчук М. А. (Ред). Девиантное поведение: профилактика, коррекция, реабилитация. Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС. 2013.
8. Котляров А. В. (Ред). Другие наркотики или Homo Addictus. Москва. «Психотерапия». 2006.
9. Моченова В. П. Спорт против наркотиков. *Физкультура*. 1999. № 3-4. С. 61–63.
10. Петракова Т. И. Руководство по профилактике наркомании среди детей и подростков. М. : Медицина. 1991.
11. Самойлов А. М. *Типи девіантних підлітків*. Матеріали V Міжнародної інтернет-конференції молодих учених і студентів. Глухів. РВВ Глухівського НПУ ім. О. Довженка. 2016.

ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРАВОЧИННОГО ЗАСТОСУВАННЯ ОЗБРОЄННЯ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ

Атаманенко І. О.

Національна академія Національної гвардії України (м. Харків)

Повномасштабна війна, яка розгорнулася на території України, як ніколи актуалізує питання якісної службово-бойової підготовки офіцерів Національної гвардії України. Національна гвардія України – військове формування з правоохоронними функціями, призначене для виконання завдань із захисту та охорони життя, прав, свобод і законних інтересів громадян України, суспільства і держави від злочинних та інших протиправних посягань. У взаємодії з правоохоронними органами Національна гвардія України здійснює

забезпечення державної безпеки і захисту державного кордону, припинення терористичної діяльності, діяльності незаконних воєнізованих або збройних формувань (груп), терористичних організацій, організованих груп та злочинних організацій, охорону громадського порядку та забезпечення громадської безпеки. У зв'язку із введенням воєнного стану в Україні в листопаді 2018 року підрозділи Національної гвардії частково перепідпорядковують Збройним Силам [7].

Оборонна й правоохоронна діяльність офіцерів Національної гвардії України вимагає компетентного використання зброї у ситуаціях передбачених Законом Міністерства оборони України. Вогнева підготовка є пріоритетною в системі професійної освіти офіцерів Національної гвардії України. Організація і проведення вогневої підготовки стала предметом дослідження учених О. В. Кривошеєв, М. М. Ляпа, В. М. Петренко, Ю. І. Свідлов, О. І. Судніков [3; 5; 6; 7], однак компоненти професійної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України щодо правочинного застосування озброєння залишилися не дослідженими.

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й виокремити компоненти професійної компетентності майбутніх офіцерів Національної гвардії України щодо правочинного застосування озброєння.

Компетентнісний підхід у педагогіці вищої освіти достатньо вивчений. Зміст компетентнісного підходу в сучасній освіті окреслюють учені І. С. Азаров, Н. М. Бібік, Л. С. Ващенко, О. І. Локшина, В. І. Луговий, О. Є. Міршук, О. В. Овчарук, Л. І. Паращенко, О. І. Пометун, О. Я. Савченко, О. М. Слюсаренко, Ж. В. Таланова та ін. [1; 2; 4]. Компетентнісний підхід висуває на перше місце здатність майбутнього фахівця конструктивно вирішувати проблеми, що виникають у різних ситуаціях професійного і особистого характеру. Цей підхід є методологічним та організаційно-педагогічним орієнтиром, що акцентує увагу на меті і результатах професійного навчання і виховання.

Вогнева підготовка є частиною професійної підготовки майбутніх офіцерів, вона передбачає поступове і послідовне вивчення, повторення й закріплення навчального матеріалу щодо правових підстав застосування вогнепальної зброї згідно Закону України «Про Національну гвардію». Майбутні офіцери повинні знати історію розвитку вогнепальної зброї, зовнішню та внутрішню балістика, матеріальну частину зброї, як пістолетів так і штурмових гвинтівок, зразки сучасної зброї, заходи безпеки при поводженні зі зброєю, пройти курс стрільб тощо, що забезпечить здатність правочинного застосування зброї у службово-бойовій діяльності [3; 5; 6].

Під «вогневою підготовкою майбутніх офіцерів Національної гвардії України» розуміємо формування знань щодо методів і технологій застосування озброєння, зокрема вивчення матеріальної частини зброї, навчання правил та порядку її використання, заходів безпеки при поводженні зі зброєю і влучній стрільбі в закладах (спеціальних установах) та у службовій діяльності.

Результатом вогневої підготовки є сформованість компонентів професійної компетентності офіцера, до яких відносимо: загальний, технічний і нормативно-правовий.

Загальний компонент передбачає здатності розуміти місце вогнепальної зброї в загальнокультурному контексті розвитку цивілізації, дотримуватися правил безпечного поводження з вогнепальною зброєю та боеприпасами, безпечно для себе та оточуючих поводження зі зброєю.

Під технічним компонентом професійної компетентності майбутніх офіцерів розуміємо здатності практично використовувати зброю : спрямувати ствол зброї в напрямку кулеуловлювача, перевірити наявність патрона в патроннику (зняти зброю із запобіжника, відвести затвор (затворну раму з газовим поршнем) у заднє положення, поставити його на затворну затримку (утримувати затворну раму з газовим поршнем у задньому положенні) та оглянути патронник, здійснити спуск курка з бойового взводу в напрямку кулеуловлювача, ввімкнути запобіжник, перевірити кількість та стан отриманих патронів та самостійно спорядити ними магазини, приєднати пістолет до пістолетного ремінця та помістити до кобури (спеціального спорядження) тощо.

Нормативно-правовий компонент окреслює знання сучасних проблем і головних завдань вогневої підготовки у процесі професійного вдосконалення офіцерів, здатність орієнтуватись в основних законодавчих та нормативно-правових актах, що регламентують організацію вогневої підготовки офіцерів, дотримуватись нормативно визначеного порядку поводження з вогнепальною зброєю та боеприпасами в різних ситуаціях службової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Азаров І. С. Компетентнісний підхід до підготовки майбутніх офіцерів збройних сил України. Наука і освіта. 2014. №2. С. 55–59.
2. Бібік Н. М., Ващенко Л. С., Локшина О. І., Овчарук О. В., Парашенко Л. І., Пометун О. І., Савченко О. Я. та ін. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики: монографія. К.: К.І.С., 2004. 112 с.
3. Кривошеєв О. В. Вогнева підготовка : посіб. Харків : ХВУ, 2001. 130 с.

4. Луговий В. І., Слюсаренко О. М., Міршук О. Є., Таланова Ж. В. Ключові поняття сучасної педагогіки: навчальний результат, компетентність, кваліфікація. Педагогічна і психологічна науки в Україні : зб. наук. пр. : у 5 т. Т. 1 : Загальна педагогіка та філософія освіти. К. : Педагогічна думка, 2012. С. 23–28.
5. Ляпа М. М., Петренко В. М., Судніков О. І. та ін. Вогнева підготовка : навч. посіб. Суми : Сумський державний університет, 2011. 283 с.
6. Свідлов Ю. І. Організація і проведення вогневої підготовки : навч. посіб. Суми : Вид-во СумДУ, 2007. 320 с.
7. Хорєв І. О. Дидактика вищої військової школи : навч. посіб. К. : НАОУ, 2004. 160 с.

ПРАВОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ З УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ

Бардінова А. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Враховуючи думку вчених стосовно того, що будь-яке наукове поняття знаходить своє місце у системі науки в результаті тривалого і складного процесу категоризації [9, с. 263], ми зробили спробу проаналізувати та уточнити змістову сутність поняття «правова компетентність» та право його на присутність у системі наукових категорій. Це дозволило, по-перше, трактування даного поняття вченими як необхідної інтегральної якості особистості, що має свою структуру, яка дозволяє фахівцеві найбільш ефективним чином здійснювати не тільки свою трудову діяльність, але й сприяє саморозвитку та самовдосконаленню особистості, по-друге, сприяє адаптації її в суспільстві; пристосуванні до вимог і обов'язків, які становить перед особистістю суспільний спосіб існування. Такий підхід пояснюється потребою сучасного суспільства у правовій освіті усіх громадян України, що обумовлено в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, інших нормативно-правових документах, в яких підкреслюється гострота зазначеної проблеми щодо правової освіти населення.

Поняття правової компетентності є об'єктом вивчення багатьох дослідників: П. Баранов, А. Дахін, А. Крижанівський, Є. Майорова, А. Овчинніков, В. Олійник, О. Панова, Є. Певцова, І. Покровський, Т. Соловйова, С. Треніхіна та ін., в працях яких зазначена проблема отримала висвітлення різних її аспектів. Тому підтвердження наукової

розвідки даної проблеми А. Бардінової [1], І. Галдецької [2], В. Ковальнової [3], Ю. Новгородської [5], О. Поліщук [6], Л. Рябової [7], Т. Смагіної [8], А. Ткаченка [9],

Проте, як свідчить аналіз літературних джерел, дана проблема розроблена ще недостатньо. Поза увагою вчених залишаються питання сутності правової компетентності як поняття та складового компонента професійної діяльності менеджерів з управління закладом освіти. Враховуючи це, метою статті передбачено розкриття змістової суті понять «право», «компетентність», «правова компетентність» як ключових понять дослідження.

За В. І. Масловим та В. В. Шаркуною, компетентність трактується – як готовність на професійному рівні виконувати свої посадові і фахові обов'язки відповідно до сучасних теоретичних надбань і кращого досвіду, наближення їх якості до світових вимог і стандартів.

У педагогічній науці під правовою компетентністю розуміють здатність людини ефективно вирішувати проблеми правовими засобами, які виникають у житті. Звідси випливає, що правова компетентність будь-якого фахівця, як і будь-якого громадянина передбачає знання ним соціальних норм і правил поведінки людей, що встановлюються і санкціонуються державою.

У педагогічному сенсі варто зупинитися на визначенні поняття «право», оскільки сучасний світ неможливо уявити без прав людини, які ґрунтуються на принципах свободи, рівності, справедливості.

У цьому контексті слід зазначити, що, визначаючи змістову суть феномена права, вбачаємо виділення принаймні трьох підходів до його розуміння. Так, перший підхід пов'язується з уявленням про права та обов'язки людини в їх історичному розвитку. Про це говорять три найстаріших письмових джерел – Кодекс Гаммурабі; Біблія та Коран, в яких прописані основні принципи права та обов'язки людей. Отже, боротьба за реалізацію прав людини сягає давнини. Утім, юридична кодифікація індивідуальних прав має своїх конкретних попередників в особах Магна арта (1215), Англійського білля про права (1689), Французької декларації прав людини (1789), Білля про права США (1791). Незважаючи на обмеженість цих документів, вони сповідували певні ідеали людських прав, тим самим відіграли важливу роль в історії прав людини, а отже – в історії людства.

Другий підхід характеризується міжнародним визнанням основних принципів прав людини, які з'явилися після викриття «злочинів проти людства» у другій світовій війні. Винищення нацистською Німеччиною більш як шість мільйонів євреїв, політичних в'язнів та інших «неподібних» – циган, гомосексуалістів, непрацездатних, – жахнули світ. Військові трибунали, проведені того

часу в Нюрнберзі та Токіо були лише однією з спроб уникнути цього жаху в майбутньому. Народи чекали гарантій, які б назавжди вберегли світ від посягань на свободу та справедливість. Тому було б дуже важливо визнати, що громадянські, культурні, економічні, політичні та соціальні права є універсальними і неподільними та відносилися б до кожної людини в будь-якому куточку світу. Враховуючи це, члени новоствореної на той час Організації Об'єднаних Націй зібралися 1945 року у Сан-Франциско та погодилися працювати для поширення поваги прав людини для всіх. Комісією з прав людини було розроблено комплекс основних положень щодо людських прав. З цією метою 19 грудня 1948 року державами – учасниками ООН – була прийнята Універсальна Декларація Прав Людини (УДПЛ), Преамбула якої говорить, що «... визнання гідності та рівних і невід'ємних прав усіх членів людської сім'ї є запорукою свободи, справедливості та миру в світі».

Універсальна Декларація Прав Людини (УДПЛ) інституалізує владу громадянської думки в світі та встановлює універсальні моральні засади, якими оцінюється та формується поведінка держав щодо їхніх власних народів. Творці УДПЛ хотіли надати правам людини сили міжнародного закону. Пізніше, 1966 року, члени ООН підписали два документи: Міжнародний протокол економічних, соціальних прав та Міжнародний протокол громадянських та політичних прав. Разом з УДПЛ вони утворили так званий Міжнародний біль про права.

Інші важливі конвенції були прийняті в розвиток законодавства прав людини, а саме: Міжнародна конвенція про ліквідацію всіх форм расової дискримінації (1965), Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації щодо жінок (1979), Конвенції прав дитини (1989) та Декларація прав на розвиток (1989). Силу та вплив цих документів важко переоцінити. Гноблені народи всього світу знайшли в цих документах підтримку у своїй боротьбі проти колоніалізму та силу утвердження свого права на свободу та незалежність.

Третій підхід пов'язаний з уявленням про сучасні міжнародні закони у сфері прав людини, які відображають криваву боротьбу людства за справедливість та людську гідність. Наразі більшість країн мають систему гарантування справедливості в житті їхніх членів. Зростаюча сила громадянського суспільства, десятки тисяч неурядових організацій в усьому світі на міжнародному, регіональних, національних та місцевих рівнях активно здійснюють моніторинг, захист, пошук шляхів повної реалізації людських прав на всіх рівнях суспільства. І хоча кожна група відображує лише один аспект, наприклад, юридичний захист чи навчання людським правам, але всі разом вони посилюють та впроваджують основні принципи, викладені в Універсальній Декларації Прав Людини. Вони стверджують для всіх

народів «право бути Людиною», про яке Елеонор Рузвельт сказала: «Де, власне, починаються права людини? В невеличкому місці поруч із домом...» (Елеонор Рузвельт. Велике питання, Нью-Йорк, 1958).

Основні механізми захисту прав людини на національному рівні закріплено в головному документі по захисту прав людини – Конституції України. Саме в Конституції записані ті права, які держава надає своїм громадянам, і ті обов'язки, які вона на них покладає. Конституційне право (або державне право) є основою або фундаментом для всіх інших галузей права (державного, цивільного, трудового, кримінального, міжнародного та ін.). Його вважають основним законом держави. Характерною особливістю в цьому контексті є те, що норми права, які містяться в інших галузях права, не можуть суперечити Конституції.

Таким чином, сформованість правової компетентності у фахівців будь-якої сфери людської діяльності (у нашому випадку-майбутніх менеджерів з управління закладом освіти) надає можливість вільно орієнтуватись у правових явищах, виділяти та розрізняти правові стосунки людини з суспільством та оточуючим середовищем, приймати обґрунтовані професійні рішення відповідно до законодавчих норм.

Список використаних джерел:

1. Бардінова, А.О. (2021). Інтегрований підхід як засіб формування правової компетентності у майбутніх менеджерів з управління закладом освіти в умовах магістратури. *Витоки педагогічної майстерності* : наук. журнал Полтав. нац. пед. ун-ту імені В. Г. Короленка. Серія: Педагогічні науки. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, Вип. 28. 5-8. DOI: <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2021.28.250315>
2. Галдецька, І.Г. (2014). Теоретичні основи формування правової компетентності у майбутніх учителів як педагогічна проблема. *Науковий часопис імені М.П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Вип. 28, 265-269. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2014_28_57
3. Ковальова, В.В. (2016). Правова компетентність як складова управлінської діяльності майбутніх менеджерів. *Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя]*. Психолого-педагогічні науки, №3, 26-31. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzspp_2016_3_7
4. Національна доктрина розвитку освіти (2002). Освіта України. 23 квітня (№33), 4-5.
5. Новгородська, Ю. (2016). Правова компетентність як важлива складова управлінської діяльності майбутнього керівника дошкільного навчального закладу. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Серія: Філософія, педагогіка, психологія. №29, 101-106.

6. Поліщук, О. (2015) Правова компетентність як основа професійного росту майбутнього менеджера. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. Умань. Випуск 1, 265-270.
7. Рябовол, Л.Т. (2013). Правова предметна компетентність: поняття, структура, правові предметні компетенції. *Наукові записки КДПУ*. Серія: Педагогічні науки / ред. кол.: В.В. Радул [та ін.]. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка. Вип. 121, ч. 2, 263-268. URL: <http://dspace.kspu.kr.ua/ispui/handle/123456789/695>.
8. Смагіна, Т.М. (2011). Соціальна компетентність учнів: зміст і структура. *Педагогічна майстерня*. №2, 21-24.
9. Ткаченко, А.В. (2011). Категоріальний статус поняття «Професійний розвиток особистості». *Витоки педагогічної майстерності* : збірник наукових праць Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Серія «Педагогічні науки». Полтава. Випуск 8. Ч. II, 263.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАГАЛЬНА ФОРМУЛА ЩОДЕННОГО БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ

Білаш В. П., Свінцицька Н. Л., Лисаченко О. Д., Біланов О. С.
Полтавський державний медичний університет

Здоров'я кожної людини безперечно вважається основною цінністю суспільства, дбайливе ставлення до власного здоров'я сприяє його зміцненню та збільшує тривалість життя населення України. Більшість українців не достатньо інформовані про необхідність дотримання норм здорового способу життя, формування яких потрібно розпочинати з ранніх років та приділяти особливу увагу здоров'ю дітей і студентської молоді. Одним з актуальних завдань сьогодення є виховання в підростаючого покоління свідомого ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх рідних.

Питанням здоров'я та здорового способу життя присвячені численні праці науковців: цінність здоров'я особистості як об'єкт філософського пізнання вивчав С. Ю. Путров; В. М. Копа досліджував механізм реалізації соціокультурного ідеалу здоров'я; багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці розкрив О. А. Федько; дослідженню проблеми охорони здоров'я, реалізації державної політики України у цій сфері в контексті здійснення медичних реформ присвячені праці Г. Демочко, Д. Гомон, О. Длугопольського, В. Князевича, Т. Авраменко, О. Пожевілової, І. Зогого; нормативно-правову складову державної політики щодо формування здорового способу життя в Україні досліджували

М. Корольова, В. Кіров, Л. Лаврова; педагогіку здоров'я вивчали А. Короп, Л. Котлова, І. Тичина та інші.

Аналізуючи проблеми здоров'я населення України, в тому числі молодого покоління, слід звернути увагу на те, що здобувачі освіти завжди знаходяться в стресовому стані, оскільки розумова діяльність у них пов'язана з емоційною напругою. Для здорового функціонування організму здобувачів необхідна рухова активність, яка втілюється у фізичних вправах і заняттях спортом. Фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Для того, щоб займатися спортом, не обов'язково купувати дорогий абонемент в спортзал, досить знайти майданчик неподалік свого будинку. Численні дослідження свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь-якого віку. Заняття спортом особливо важливі в студентські роки, адже спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвинути в старшому віці. На жаль, лише одні фізичні вправи не приносять бажаних результатів для здоров'я молодої людини. Тільки в комплексі з іншими факторами вони будуть сприяти формуванню здорового способу життя і покращенню самопочуття здобувачів освіти. Зараз стало популярним вживати корисні продукти, пити якісну воду та дихати чистим повітрям. Раціональне харчування забезпечує організм енергією, сприяє нормальному розвитку, зміцнює імунітет, поліпшує настрій, живить мозок та покращує інтелектуальні здібності.

Для виховання в українців свідомого ставлення до свого здоров'я необхідно проводити профілактичну роботу по пропагуванню норм здорового способу життя. У багатьох регіонах нашої країни проводяться дослідження, спрямовані на виявлення фізичного, соціального та психологічного здоров'я не тільки дорослого населення, а й молоді. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи, як: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінення шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування.

1. Плідна праця – важливий елемент здорового способу життя. На здоров'я людини впливають біологічні та соціальні фактори, головним з яких є праця.

2. Раціональний режим праці і відпочинку включає правильний режим життя при якому виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи і відпочинку, чим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

3. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінення шкідливих звичок (тютюнопаління, вживання алкоголю та наркотичних речовин). Вони є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно впливають на здоров'я підлітків та на здоров'я майбутніх поколінь. Багато людей починають оздоровлення організму з відмови від паління, яке вважається однією з найнебезпечніших звичок сучасної людини. Медики вважають, що паління є причиною серйозних хвороб серця, судин та легень, підриває здоров'я паліїв та забирає їх сили. Паління є причиною виникнення пухлин порожнини рота, гортані, бронхів і легень, призводить до передчасного старіння. Порушення харчування тканин киснем, спазм дрібних судин роблять характерною зовнішність палія (жовтуватий відтінок білків очей та шкіри), а зміна слизових оболонок дихальних шляхів впливає на їх голос (втрата дзвінкості, знижений тембр).

4. Важливим елементом здорового способу життя є особиста гігієна, яка включає раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу та взуття. Особливе значення має режим дня, при правильному і суворому дотриманні якого виробляється чіткий ритм функціонування організму, що в свою чергу створює найкращі умови для роботи і відновлення. Для збереження нормальної діяльності нервової системи і всього організму велике значення має повноцінний сон. Визначити час необхідний для сну кожного не можна, адже у різних людей потреба в сні не однакова. У середньому ця норма становить близько 8 годин. На жаль, деякі люди розглядають сон як резерв, з якого можна запозичити час для виконання тих чи інших справ. Систематичне недосипання призводить до порушення нервової діяльності, зниження працездатності, підвищеної стомлюваності.

Значну увагу на сьогоднішній день слід приділяти формуванню в українців здорового способу життя, особливо у молоді, до якої відносяться здобувачі освіти. Здоровий спосіб життя заснований на принципах моральності, є раціонально організованим, активним способом життя, що загартовує і, одночасно, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища та дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я та ясний розум.

Здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад людського щастя, радості та благополуччя. Проблема здоров'я завжди була і залишається в центрі уваги суспільства, пізнання і творчої діяльності людини. З'ясовано, що на здоров'я впливає багато факторів, серед яких виділяють: правильне харчування, здоровий сон, загартовування організму та інші. Істотне значення для формування здорового способу життя здобувачів освіти має режим дня, який має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе дотримання режиму дня

виховує дисциплінованість, організованість, цілеспрямованість та акуратність, що дозволяє людині раціонально використовувати кожну годину і хвилину свого часу та значно розширює можливості різнобічного і змістовного життя. Кожній людині слід виробити режим виходячи з конкретних умов свого життя. З цього випливає найважливіша роль виховання у здобувачів освіти ставлення до здоров'я як до головної людської цінності.

Вирішення цього завдання можливе завдяки роботі за наступними напрямками:

– спонукати здобувачів освіти до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати так звану «моду» на здоров'я;

– впроваджувати в освітній процес знання, спрямовані на формування здорового способу життя починаючи з самого раннього віку;

– сприяти самовихованню особистості – «створи сам себе».

Таким чином, тільки добре організована пропаганда медичних та гігієнічних знань сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я здобувачів освіти, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Bai A. O., Herasymenko M. V. (2018). Tsinnisna sutnist zdorovia liudyny. [The value of human health] Zbirnyk statei, tez i dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Filosofiiia zdorovia – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia» – Kherson : DVNZ «KhDAU». 302 s.
2. Herasymenko M. V. (2018). Usvidomlennia fenomenu zdorovia v istorychnomu vymiri ta yoho interpretatsiia v suchasnykh naukovykh doslidzhenniakh. [Awareness of the phenomenon of health in the historical dimension and its interpretation in modern scientific research]. Zbirnyk statei, tez i dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii «Filosofiiia zdorovia – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia». Kherson : DVNZ «KhDAU». 302 s.
3. Kopa V. M. (2010). Sotsial'na valeolohiya (humanitarnyy analiz modusu zdorov'ya) [Social valeology (humanitarian analysis of the mode of health)]: navch. posib. Odesa; L'viv : [B.v.], 235 s.
4. Mezentseva N. I., Batychenko S. P., Mezentsev K. V. (2018). Zakhvoryuvanist' i zdorov'ya naseleण्या v Ukrayini : suspil'no-heohrafichnyy vymir [Morbidity and health of the population in Ukraine : socio-geographical dimension] : Monohrafiya. K. : DP «Print Servis», 136 s.

СТРЕТЧИНГ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

Боклащук Д. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.

Загальновідомо, що розтягування м'яза, і особливо його фасцій, сприяє м'язовій гіпертрофії [4]. Механічне розтягування скелетного м'яза збільшує інтенсивність його метаболізму, однак цей процес ще залишається невивченим. На основі аналізу низки праць встановлено, що пасивне розтягування збільшує концентрацію ДНК, РНК і протеолітичну активність ферментів в м'язах [2]. Тож вправи на розтягування сприяють збільшенню м'язової сили, підсилюють виведення молочної кислоти, викликають гіперплазію м'язових волокон.

На важливу роль у розтягуванні м'язів для збільшення м'язової маси вказують переважно праці тренерів з силових видів спорту. Незважаючи на актуальність розвитку гнучкості в системі підготовки спортсменів й досі залишається відкритим питання, чи обумовлено збільшення м'язової маси виключно гіпертрофією волокон, або ж має місце супутнє збільшення їх кількості (гіперплазія). Останнє можливе або при розщепленні м'язових волокон, або внаслідок активізації клітин-сателітів після пошкодження м'язового волокна. Медичні довідники дають таке трактування поняттю «клітини-сателіти» – це клітини, які відповідають за формування нових сегментів волокон після травми або хвороби [3]. Складаються вони з ядер з дуже невеликою кількістю цитоплазми. Зазвичай кількість таких клітин в окремому м'язовому волокні невелике. Тож гнучкість сприяє збільшенню м'язової маси, покращенню рухливості суглобів і є невід'ємною частиною підготовки спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні методики удосконалення гнучкості в системі підготовки спортсменів та їх ефективність.

В останні роки вийшло чимало спеціальної літератури, автори якої спираються переважно на практичний досвід тренерів і інструкторів. У більшості літературних джерел дається різне роз'яснення методики, дозування, ефектів та інших компонентів стретч-вправ, часто без урахування фізіології цієї методики тренування [1-4].

Традиційно під стретчингом (від англ. *stretching* – розтягування) розуміють одну з методик виховання гнучкості. Однак таке визначення не є цілком коректним, так як покращення гнучкості – це не єдиний ефект від виконання стретч-вправ. Варто зауважити, що існує істотна різниця між зарубіжним і вітчизняним розумінням поняття

«стретчинг». У більшості європейських мов стретчингом називають і методику виховання гнучкості (наприклад, в спорті чи балеті), і методику розтягування в фітнесі. Але в українській мові, хоча поняття «гнучкість» і «стретчинг» є взаємопов'язаними, між ними є істотна різниця. І традиційно слово «стретчинг» (так само як і специфічні стретч-методики) відноситься переважно до оздоровчого тренування. Однак сутність стретчингу все ж полягає в розтягуванні м'язів і сполучнотканинних утворень опорно-рухового апарату [1].

Стретчинг виник в 50-і роки в Швеції, але тільки через 20 років став активно застосовуватися в спорті і оздоровчій фізичній культурі. Ця методика отримала широке визнання у всьому світі і майже витіснила багато інших, оскільки ураховує знання з анатомії і фізіології, максимально використовує приховані можливості організму, і тому найбільш ефективна. Стретчинг є гарним прикладом фізичних вправ, які приносять задоволення як в процесі їх виконання, так і після тренування [1].

Крім виховання гнучкості стретч-вправи надають такі ефекти:

1. Термінові ефекти стретчингу (виникають в процесі виконання вправи або безпосередньо після її закінчення):

– інтенсивна пульсація, що виходить від пропріорецепторів, розташованих в м'язах, призводить до підвищення тону підкіркових утворень головного мозку, що викликають комплекс реакцій в організмі, схожих з динамічними вправами чи масажем. Наприклад, активізацію симпатоадреналової системи, підвищення температури тіла і м'язів, активізацію серцевої діяльності і дихання;

– локальне подразнення нервових закінчень сприяє активізації процесів метаболізму в розтягнаних м'язах і сполучних тканинах, підвищення місцевої температури, поліпшення трофічних і регуляторних процесів у цій діяльності. Цей ефект використовується при розминці, при лікуванні травм і захворювань м'язово-сухожильного апарату;

– тренування стретчинга, як і інші тренування, впливають на процеси транскрипції генів (синтез РНК), процеси синтезу білків і репараційні процеси в ДНК різних органів і тканин. Наприклад, при раціональному стретчингу активізується генетичний апарат клітин сполучної тканини, що призводить до прискорення «кругообігу» білків в них, покращує її еластичність.

– активізується генетичний апарат м'язових волокон, що призводить (в окремих випадках) до збільшення числа саркомерів (збільшення довжини м'язового волокна). Відбувається нейрогенна активізація метаболічних процесів в різних внутрішніх органах, і тим самим стимулюється оновлення, регенерація, відновлення функціональної потужності їх тканин;

– якщо стретчинг супроводжується больовими відчуттями або поєднується з силовими вправами, то інтенсивна гормональна відповідь і виділення нейромедіаторів сприятимуть мобілізації жирових депо;

– чергування напруження і розслаблення м'язів може розглядатися як своєрідне тренування здатності до довільного регулювання м'язової напруги і довільного розслаблення м'язів. Це може бути корисним при освоєнні прийомів релаксації і психорегулюючого тренування.

2. Слідові ефекти стретчингу (виникають в результаті довгострокового систематичного виконання стретч-вправ):

– розслаблення, є важливою частиною підготовки, напружені м'язи гірше забезпечуються киснем, в них може спостерігатися підвищений вміст метаболітів. У той час як розслаблені, еластичні м'язи менш схильні до травмування, в них рідше виникають болі;

– знижує інтенсивність больових відчуттів, які спостерігаються відразу ж після силового тренування м'язів, особливо в анаеробному режимі;

– знижує хворобливі відчуття при менструації;

– хороша еластичність і еластичність певних м'язів і їх сполучної тканини є фактором хорошої постави, тобто покращують зовнішній вигляд і умови для роботи внутрішніх органів, а висока рухливість хребетного стовпа, знижує ймовірність розвитку болів в спині [4].

Таким чином, хороша гнучкість – фактор, що сприяє поліпшенню координації, освоєнню техніки виконання вправ, плавності рухів, профілактиці травматизму і має бути невід'ємною частиною спортивного тренування.

Список використаних джерел:

1. Келлер В. С., Платонов В. М., Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
2. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К : Олимпийская литература, 1999. 317 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2004. 808с.
4. Zulak K. G., Cornish A., Daskalchuk T. E., Deyholos M. K., Goodenowe D. B., Gordon P. M., Klassen D., Pelcher L. E., Sensen C. W., Facchini P. J. Gene transcript and metabolite profiling of elicitor-induced opium poppy cell cultures reveals the coordinate regulation of primary and secondary metabolism. *Planta*, 225 (2007), pp. 1085–1106.

ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ

Бондаренко В. В., Поступаленко А. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Процес розвитку стратегії та тактики гри, вдосконалення майстерності спортсменів, динаміка їхнього стану та підготовленості певним чином відбиваються на параметрах змагальної діяльності [2]. Однак вибір з безлічі відомих параметрів змагальної діяльності футболістів великої їх кількості може ускладнити аналіз отриманих даних: в аспекті розглянутої проблеми [3].

Аналіз передової практики та результатів досліджень, проведених останніми роками, дозволяє стверджувати, що одним з основних резервів удосконалення системи спортивного тренування є розробка та впровадження наукових засад управління процесом багаторічної підготовки.

Ефективність управління спортивним тренуванням на етапах підготовки пов'язують з чітким кількісним виразом структури тренуваності та змагальної діяльності, характерною для конкретної дисципліни того чи іншого виду спорту [2].

Практична реалізація всіх відомих операцій управлінського циклу в дитячо-юнацькому спорті передбачає, що відомості, що стосуються різних розділів багаторічної підготовки спортивного резерву повинні бути всебічно збалансованими [3]. При цьому наголошується, що чіткі, бажано кількісні, уявлення про структуру змагальної діяльності, що забезпечує її підготовленість, служать основою розробки відповідних модельних характеристик, системи діагностики для контролю та управління, визначення факторів, що забезпечують адекватний вік та сучасним вимогам практики, рівень підготовленості юних спортсменів.

Фахівці однодумні на думці, що оптимізація управління підготовкою спортивного резерву багато в чому пов'язана з розробкою ефективної системи контролю змісту багаторічного тренувального процесу, що дозволяє всебічно оцінити відповідність тренувальної програми завданням конкретного етапу підготовки та можливостям контингенту, а також оперативно вносити відповідні корекції.

Раціональна система змагань і найдосконаліший педагогічний контроль лише констатують підсумки певного етапу підготовки та певною мірою перед фактом більш менш ефективної роботи. У цьому підкреслюється необхідність наявності інструменту, що дозволяє спочатку адекватно віковим особливостям молодих спортсменів формувати зміст кожного з етапів багаторічної підготовки [1].

Вивчення змагальної діяльності футболістів із застосуванням кореляційного аналізу дозволило визначити фактори її ефективності та надійності у юнацькому футболі:

1. Ефективність діяльності юних футболістів забезпечується високою атакуючою активністю та точністю атакуючих та оборонних дій. Найбільш важливими діяльними характеристиками є показники загальної точності ініціативи, оборонної активності. З їхньою допомогою можна давати порівняльну оцінку рівня ефективності конкретних юнацьких команд, і навіть оцінити внесок окремих гравців у ефективність діяльності команди.

2. Надійність змагальної діяльності забезпечується: високою активністю та точністю атакуючих дій, оптимальною виразністю оборонної активності та точністю оборонних дій. При аналізі діяльності в екстремальних умовах важливе значення має врахування показників шлюбу та ініціативи.

3. Аналіз змагальної діяльності та особливостей особистості юних футболістів дозволяє виділити три групи, що характеризуються різними типами точності: ефективно-надійним, ефективно-ненадійним, неефективно-ненадійним. Врахування виявлених типів готовності дозволяє індивідуалізувати техніко-тактичну підготовку гравців.

4. Як відомо, індивідуальна структура змагальної діяльності у спортивних іграх обумовлюється і функціональними обов'язками на полі та майданчику [2].

Фахівці одноголосні в думці, що координаційні можливості, спритність юних футболістів є тією базою, на якій ґрунтується успішне оволодіння технікою гри. В умовах сучасного футболу найбільш наочно значення цих якостей проявляється при виконанні швидкісного ведення м'яча та обманних рухів.

Список використаних джерел:

1. Николаенко В. В. Формирование спортивного мастерства юных футболистов. *Наука и спорт: современные тенденции*. 2015. № 1 (6). С. 61–66.
2. Сергієнко В. М. Змагальна діяльність юних футболістів. *Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту*: тези доповіді VI Міжнародної науково-методичної конференції (м. Суми, 18–19 квітня 2019 року). Суми : СумДУ, 2019. С. 154–156.
3. Тітова Г. В., Бобошко В. В., Можин С. В. Спортивний відбір на початкових етапах підготовки юних футболістів. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2019. Вип. 33. С. 96–102.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Борисов М. А.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Актуальною проблемою в тренувальному процесі є точність індивідуального планування тренувальних навантажень та його застосування в практичній діяльності. За останні декілька десятиліть широке застосування знайшли методи кругового тренування як цілісної організаційно-методичної форми фізичної підготовки, яка включає в себе ряд приватних методів строго регламентованої вправи з вибірковою дією. Основою кругового тренування є багатократне виконання відповідних дій, рухів в умовах точного дозування навантаження і точного порядку його змінення і чергування з активним чи пасивним відпочинком. Виходячи з вище сказаного, режими тренування можуть бути аеробними, анаеробними чи аеробно-анаеробними. В залежності від підбору вправ можливо також підвищувати технічну підготовку.

Кругове тренування – одна із ефективніших організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Свій початок веде від англійських спеціалістів Р. Моргана та Г. Адамсона з 1952 року. Незалежно до цього методу прийшов Б. Фрактман в 1955 році. Також принципи та методи кругового тренування знайшли своє відображення в роботах німецького спеціаліста М. Шоліха, радянських вчених Л. Геркана, Х. Муртазіна, М. Пейсахова, Г. Хачатурова, В. Чуніна, В. Філіна, В. Кряжа. Організацію кругового тренування з урахуванням індивідуальних можливостей висвітлив Л. В. Волков [2, с. 91], В. М. Платонов [5]. Також його описали В. А. Романенко і В. А. Максимович. Групи засобів для кругового тренування були в свій час запропоновані І. А. Гуревич [3].

Для успішної реалізації мети та завдань тренування, занять фізичним вихованням студент має знати вимоги що до свідомих активних занять, до дисципліни самостійності і т.п. Простота вправ в круговому тренуванні; (максимальне повторення МП), їх індивідуальне прогнозування $\left(\frac{МП}{2}, \frac{МП}{4} \text{ і т.п.}\right)$ допоможуть студентам скоріше добитися успіхів і визвати пов'язані з цим позитивні емоції. Це особливо цінно для укріплення упевненості в собі, для свідомої і активної участі в удосконаленні своїх фізичних якостей, а отже і здоров'я [7, с. 57].

Систематично проводити кругове тренування, значить систематично підвищувати навантаження. Крім того це означає, що

взятий комплекс вправ має виконуватися в одній і тій же послідовності.

Застосування кругового тренування з напрямом на розвиток сили, пружності, витривалості, гнучкості і спритності лише в тому випадку відповідає своїй меті, коли досягнуті зрушення в розвитку цих якостей стають стійкими протягом довготривалого часу.

Стійкість рухових якостей високого рівня прямо залежить від відрізка часу, протягом якого удосконалювались ці якості [2, с. 91].

Рекомендується після досить тривалої стандартизації тренувального часу, підвищувати ступінь навантаження, чи змінювати методичне оформлення комплексу. Наприклад, після використання тривалої роботи використовувати в круговому тренуванні інтервальний метод в його екстенсивній та інтенсивній формі [6, с. 59-60].

Рекомендується на заняттях з фізичного виховання підвищувати навантаження на зразок циклічної будови спортивного тренування.

На заняттях з легкої атлетики використовуються відомі методи – тривалої роботи, повторної, екстенсивно-інтервальної і інтенсивно-інтервальної. Переважно в цій послідовності різновідсотково використовуються ці методи. Особливо в базовому, втягуючому та розвитку загальної фізичної підготовки мезоциклах. Що стосується мікроциклу або тренувального заняття то в них застосовувались вправи кругового тренування в послідовності: витривалість, сила, гнучкість; пружність, гнучкість, координація; швидкість на витривалість, сила, гнучкість [3, с. 16; 7, с. 49].

Вправи підбираються таким чином, щоб вони забезпечували вплив на указані нижче м'язові групи: вправи для розвитку мускулатури ніг, вправи для розвитку мускулатури рук і плечового поясу, вправи для укріплення м'язів черева, вправи для укріплення м'язів спини.

На заняттях з легкої атлетики напряму спринтерського бігу та бігу на середні відстані були застосовані різноманітні по структурі та складності вправи. Кількість станцій в колі від 6 до 10.

Інтервал відпочинку між станціями 5-7 хв., для активного відпочинку використовувати вправи для гнучкості, особливо нижніх кінцівок. Відновлення до ЧСС 115-120 уд./хв.

Аналіз змін рівня результатів в групі циклічних видів легкої атлетики (спринт та середні відстані) в складі 45 студентів першого та другого курсів – чоловіків та жінок проведений впродовж частини підготовчого періоду: втягуючий, перший базовий та розвитку фізичних якостей – трьохтижневий мезоцикл. Заняття проводились в позааудиторний час. Відмічено ефективну дію вправ кругового тренування на підвищення швидкісно-силових можливостей, загальної і спеціальної силової витривалості, а також підвищення гнучкості у жінок. Так, у бігу на 60 м результат виріс на 29,7% у жінок, на 24,6% у

чоловіків. В бігу на середні відстані було зростання результатів на 15% у жінок, 19,3% у чоловіків. В стрибках у довжину з місця результат змінився позитивно на 22,4% у жінок і на 24% у чоловіків.

Були розроблені методичні рекомендації кругового тренування для позааудиторних занять студентів легкою атлетикою. В процесі фізичного виховання занять студентів легкою атлетикою у навчальному закладі із застосуванням кругового тренування при п'ятиразових заняттях на тиждень спостерігався приріст функціональних силових, швидко-силових, рухових можливостей.

Список використаних джерел:

1. Бачинська Н. В., Саричев В. І. *Основи інноваційних технологій фізичного виховання*. Матеріали регіональної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах». Дніпропетровськ, 2013. С.295–299.
2. Волков Л. В. *Методика виховання фізичних здібностей учнів К. : Радянська школа, 1980. 104 с.*
3. Гуревич И. А. *Круговая тренировка при развитии физических качеств*. Минск : Высшая школа. 1985. 225 с.
4. Куду Ф. О. *Легкоатлетические многоборья*. М. : Физкультура и спорт. 1981. 144 с.
5. Платонов В. М., Булатова В. М. *Фізична підготовка спортсмена*. К. : Олімпійська література, 1985. 320 с.
6. Чунин В. В., Филин В. П. *Комплексно-круговая форма занятий по физическому воспитанию в ВУЗе. Теория и практика физической культуры*. 1972. №10. С. 58–62.
7. Шохин М. *Круговая тренировка ; пер. с нем. Л. М. Мирского ; под общ. ред. Л. П. Матвеева М. : Физкультура и спорт, 1966. 174 с.*

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ

Бугай В. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

В сучасних умовах актуальною є проблема фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів. Погіршення екологічної ситуації, негативні зміни в умовах повсякденного життя негативно впливають на здоров'я дітей та підлітків, знижують їхню фізичну підготовленість.

Особливо схильні до дії цих впливів діти шкільного віку, тому що саме в цей період найбільш активно йде процес формування

основних систем організму, і неадекватний фізичний розвиток негативно позначається на здоров'ї на все подальше життя.

Мета фізичного виховання полягає у забезпеченні такого рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості, який сприяє становленню та збереженню здоров'я, успішному вирішенню завдань повсякденного життя, трудової та спортивної діяльності. Включення у програму фізичного виховання єдиноборств у варіативної формі, дає можливість творчо використати програму фізичної культури у школі. Для підвищення фізичної підготовленості школярів потрібні нові методи та засоби у сфері фізичного виховання школярів.

Роль фізичного виховання учнів, особливо у загальноосвітніх школах нині привертає увагу багатьох фахівців у зв'язку з низькою фізичною підготовленістю юнаків, майбутніх воїнів, захисників України. Тому раціональна організація фізичного виховання та використання різних засобів фізичного виховання та спорту з метою зміцнення здоров'я та поліпшення фізичних кондицій є актуальним завданням як для теорії, так і для практики фізичного виховання. Необхідно формувати в дитини інтерес до самостійного освоєння рухових дій як у навчальний, так і поза навчальний час з урахуванням морально-етичних аспектів.

Останнім часом акценти в науці розвитку фізичної культури змістилися у бік спорту найвищих досягнень. Однак у великому спорті незначна кількість спортсменів, а значний відсоток школярів залишаються без уваги спортивних педагогів. На жаль, фізична культура в умовах загальноосвітньої школи не формує у дітей глибоких та повних знань про свій фізичний стан та шляхи його поліпшення, не сприяють підвищенню рівня фізичної та духовної підготовленості.

Єдиноборства є унікальними за своєю сутністю, розробленою, своєрідною системою рухів, що дозволяє володіти тілом як гармонійно єдиним організмом, спрямовано розвивати фізичні якості та контролювати фізичну та функціональну підготовленість.

Шкільний вік – важливий період у розвитку фізичних якостей дітей. У цей час закладаються основи їхньої фізичної та розумової підготовленості. Головним завданням, що визначає значимість фізичного виховання як основи всебічного розвитку, є формування здорового, міцного, загартованого, життєрадісного, ініціативного підлітка, що добре володіє своїми рухами, любить фізичні вправи, самостійно орієнтується в навколишньому середовищі, здатного до навчання.

Основною формою організованого навчання фізичних вправ у загальноосвітніх школах є урок фізичної культури. Традиційна система освіти і фізичного виховання, хоч і декларує принцип всебічності процесу фізичного виховання, водночас не має адекватних

можливостей цілеспрямованої його організації. У зв'язку з цим існує суперечність між вимогами до розвитку особистості учнів та сучасною системою освіти та фізичного виховання. Сучасний рівень фізичного виховання вимагає тривалої та наполегливої роботи, спрямованої на розвиток фізичних якостей, оволодіння технікою умінь та навичок, виховання психологічної стійкості.

Зміст навчально-тренувальних занять, форми, методи та організація їх у процесі багаторічної підготовки спортсменів істотно змінюються, незмінними поки що залишаються лише загальні положення, що стосуються засобів та методів фізичного виховання. Для розвитку фізичних якостей школярі повинні проводити велику за обсягом та інтенсивністю тренувальну роботу.

Якщо простежити за еволюцією засобів і методів фізичного виховання, то виявляється тенденція до використання все більш спеціалізованих засобів, спеціальних пристосувань та тренажерів, специфічних видів рухової активності, що дістали назву «нетрадиційні засоби». У питанні підвищення рухової активності фізичної підготовленості практики йдуть шляхом розширення застосування нетрадиційних засобів: використання приладів, макетів, різних видів, обладнання та методичних прийомів, що дозволяють повніше розкрити функціональні резерви організму дітей шкільного віку. Застосування єдиноборств як засобу фізичного виховання в навчальному процесі, у секціях та на факультативах у позаурочній формі дає ряд переваг перед іншими засобами підготовки.

Використання нетрадиційних форм, зокрема, запровадження вправ і комплексів єдиноборств як засобу фізичного виховання в урочних та позаурочних формах може суттєво підвищити рівень фізичної підготовки учнів. Вправи з елементами єдиноборств як засіб фізичного виховання одночасно сприяють розвитку фізичних якостей, підвищенню фізичної та функціональної підготовленості, спортивної та оздоровчої спрямованості.

Список використаних джерел:

1. Гагонін С. Г. Спортивно-бойові єдиноборства : від древніх ушу і будзюцу до професіонального кікбоксингу : монографія. СПб. ГАФК ім. П. Ф. Лесгафта, 1997. 352 с.
2. Дахновський В. С., Лещенко С. С. Підготовка борців високого класу. К. : «Здоров'я», 1989.
3. Єршоменко Е. А. Принципи виконання й методика вивчення базових технічних елементів хортингу : методичний посібник. К., 2009.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Бужина І. В.

*Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К. Д. Ушинського (м. Одеса)*

Імерідзе М. Б.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Ефективна організація навчального процесу у сучасній школі неможлива без використання індивідуально-диференційованого підходу до учнів. Саме орієнтоване на особистість, розвиваюче навчання і має стати руслом застосування всіх освітніх технологій у процесі навчання у школі. Адже основна мета школи – створити умови для самореалізації особистості, задоволення освітніх потреб кожного учня відповідно до його схильностей, інтересів та можливостей, підготувати його до творчої, інтелектуальної праці. Модернізація загальної освіти, спрямована на підвищення якості знань учнів, вимагає від вчителя високого рівня професійної підготовки. Сучасному вчителю недостатньо володіти лише предметними знаннями, він повинен володіти арсеналом методичних підходів та технологій, широким спектром прийомів та методів навчання.

Відомо, що організм дитини, що росте, в силу особливостей свого розвитку особливо чутливий до впливу факторів зовнішнього середовища, а також дефіциту життєво важливих поживних речовин і мікроелементів. Безумовно, на стан здоров'я дітей істотно впливають такі фактори як несприятливі соціальні та екологічні умови. Поруч із негативним впливом екологічних та економічних криз на підростаюче покоління надають несприятливий вплив безліч чинників ризику, які мають місце у загальноосвітніх установах. Вони призводять до поступового погіршення здоров'я дітей та підлітків від першого до останнього року навчання. Тому саме на даному етапі необхідний ретельний та комплексний науковий аналіз ефективності різноманітних форм організації здоров'язберігаючого освітнього процесу.

Відомо, що люди нерідко втомлюються та знемагають не тому, що багато працюють, а тому, що погано працюють. На жаль, формуванню в дітей з віком вміння правильно працювати, організувати свій режим дня (шкільний та позашкільний) з першого року вступу до школи приділяється недостатньо уваги. Виникненню втоми сприяє й такий компонент розумової діяльності, як статична напруга: часто діти проводять без руху і в школі, й вдома не менше третини доби без сну.

Таким чином, аналіз режиму дня навчального та позанавчального навантаження школярів дає підстави для вирішення проблем нормалізації навчального навантаження.

Виокремимо й розкриємо сутність психолого-педагогічних технологій здоров'язбереження

1. Зняття емоційної напруги

Використання ігрових технологій, ігрових навчальних програм, оригінальних завдань та задач, впровадження в урок історичних екскурсів та відступів дозволяють зняти емоційну напругу. Цей прийом також дозволяє вирішити одночасно декілька різних завдань: забезпечити психологічне розвантаження учнів, надати їм інформацію розвиваючого та виховного плану, показати практичну значущість теми, що вивчається, спонукати до активізації самостійної пізнавальної діяльності тощо.

На початковому етапі навчання, наприклад у фізиці це можуть бути ігрові завдання для узагальнення знань («фізичні казки», «кросворди, завдання-загадки» тощо). Для старших класів можна використовувати завдання фантастичного чи детективного змісту, які також активізують творчий потенціал. Завдання на узагальнення матеріалу можуть бути представлені у вигляді реклами того чи іншого фізичного механізму, приладу, закону чи явища.

Хороший ефект дає використання інтерактивних навчальних програм, які викликають незмінний інтерес у школярів, одночасно знімаючи у них елементи стресу та напруження.

2. Створення сприятливого психологічного клімату під час уроку

Мабуть, одним із найважливіших аспектів є психологічний комфорт школярів під час уроку. З одного боку, в такий спосіб вирішується завдання попередження втоми учнів, з іншого боку, з'являється додатковий стимул розкриття творчих можливостей кожної дитини.

Добррозичливі обставини на уроці, спокійна бесіда, увага до кожного висловлювання, позитивна реакція вчителя на бажання учня висловити свою точку зору, тактовне виправлення помилок, заохочення до самостійної розумової діяльності, доречний гумор або невеликий історичний відступ - ось далеко не весь арсенал, який потрібен мати у своєму розпорядженні педагог, який прагне розкриття здібностей кожної дитини.

Учні входять у клас не зі страхом отримати погану оцінку чи зауваження, але з бажанням продовжити розмову, продемонструвати знання, отримати нову інформацію. У процесі такого уроку немає емоційного дискомфорту навіть у тому випадку, коли учень із чимось не впорався, щось не зміг виконати. Більш того, відсутність страху та напруга допомагає кожному звільнитися внутрішньо від небажаних психологічних бар'єрів, сміливіше висловлюватися, висловлювати свою думку.

До того ж кожен учень вже більш спокійно реагує на отриману оцінку, якщо він сам розуміє її обґрунтування. Оцінюючи свої помилки, учень відразу ж бачить шляхи їх виправлення. Невдача на уроці, що сприймається як тимчасове явище, стає додатковим стимулом для більш продуктивної роботи вдома та у класі. Педагог заохочує прагнення учня до самоаналізу, зміцнює його впевненість у своїх можливостях.

Слід зазначити, що в обстановці психологічного комфорту та емоційної піднесеності працездатність класу помітно підвищується, що, зрештою, призводить і до більш якісного засвоєння знань, та, як наслідок, до кращих результатів.

Після закінчення уроку учні залишають клас з гарним настроєм, оскільки протягом цього часу негативних факторів практично не було.

3. Охорона здоров'я та пропаганда здорового способу життя

Охорона здоров'я дитини передбачає не тільки створення необхідних гігієнічних та психологічних умов організації навчальної діяльності, а й профілактику різних захворювань й навіть пропаганду здорового життя. Як показують дослідження, найбільш небезпечним фактором для здоров'я людини є його спосіб життя. Отже, якщо навчити людину зі шкільних років відповідально ставитися до свого здоров'я, то в майбутньому вона має більше шансів жити не хворіючи. На сьогоднішній день дуже важливо впровадити питання здоров'я у рамки навчальних предметів. Це дозволить не тільки поглибити знання і здійснити міжпредметні зв'язки, а й показати учню, як матеріал пов'язаний з повсякденним життям, привчити його постійно дбати про своє здоров'я.

На різних уроках практично будь-яка тема, що вивчається, може бути використана для висвітлення тих чи інших фактів, що сприяють формуванню правильного ставлення учнів до свого здоров'я. Сюди можна віднести і профілактику дитячого травматизму, нещасних випадків, що пов'язані з неправильною поведінкою дитини на різних побутових ситуаціях.

Говорячи, наприклад, про явище інерції, доцільно торкнутися питання виконання правил дорожнього руху. При вивченні резонансу дуже корисними виявляються факти, що ілюструють небезпечний вплив низьких звукових частот (наприклад, у рок-музиці, настільки популярної у підлітків) на функціонування внутрішніх органів. До уроку, присвяченого різним видам електромагнітних випромінювань, обов'язково включаються питання, пов'язані з впливом електромагнітних хвиль на живі організми.

3. Комплексне використання особистісно орієнтованих технологій

Серед здоров'язберігаючих технологій можна особливо виділити технології особистісно орієнтованого навчання, що враховують

особливості кожного учня та спрямовані на можливе більш повне розкриття його потенціалу. Сюди можна віднести технології проектної діяльності, диференційованого навчання, навчання у співпраці, різноманітні ігрові технології (про них вже йшлося вище).

Особистісно орієнтоване навчання передбачає використання різноманітних форм та методів організації навчальної діяльності. У цьому перед учителем постають нові завдання: створення атмосфери зацікавленості кожного учня у роботі класу; стимулювання учнів до висловлювань та використання різних способів виконання завдань без страху помилитися; створення педагогічних ситуацій спілкування на уроці, що дозволяють кожному учню проявляти ініціативу, самостійність, вибірковість у способах роботи; створення атмосфери для природного самовираження учня.

Для вирішення цих завдань можуть застосовуватись такі компоненти:

1. Створення позитивного емоційного настрою працювати у всіх учнів під час уроку.

2. Використання проблемних творчих завдань.

3. Стимулювання учнів до вибору та самостійного використання різних способів виконання завдань.

4. Застосування завдань, які дозволяють учневі самому вибирати тип, вид та форму матеріалу (словесну, графічну, умовно-символічну).

5. Рефлексія. Обговорення того, що вийшло, а що ні, у чому були помилки, як їх виправити.

Виходячи з вищевикладеного, стає очевидним, що ці технології дозволяють паралельно вирішувати завдання охорони здоров'я школярів, як у психологічному, так і у фізіологічному аспектах. Саме завдяки використанню сучасних технологій виявляється можливим забезпечити найбільш комфортні умови для кожного учня, врахувати індивідуальні особливості кожної дитини, а отже, мінімізувати негативні фактори, які могли б завдати шкоди її здоров'ю.

Список використаних джерел:

1. Байбара Т. Компетентнісний підхід у початковій ланці освіти. *Початкова школа*. 2010. № 8. С.46-50.
2. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим. *Здоров'я та фізична культура*. 2005. №2. С. 1-4.
3. Ващенко О. М. Виховання у школярів здорового способу життя. *Психолого-педагогічні основи гуманізації виховання і навчання*: зб. наук. праць. Рівне: Тетіс, 2000. С. 340-341.
4. Ващенко О. М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004.

5. Пометун О. І. Інтерактивні технології навчання: наук.-метод. посібник. К. А.С.К., 2004.
6. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. упоряд. О. Колонькова, О. Литовченко. К. Шк. світ, 2009.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ В КІННОМУ СПОРТІ

Василинець О. В., Рєпко О. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Тимко Є. М.

Національний технічний університет «ХПИ» (м. Харків)

В останні роки стан здоров'я населення Україні суттєво погіршився. Це, в першу чергу, стосується дітей. У процесі індивідуального розвитку організму змінюється як єдине ціле, при цьому темпи фізичного розвитку на кожному етапі онтогенезу залежать від індивідуальних особливостей, соціальних чинників та місця проживання [1].

Кінний спорт відноситься до складно координаційних видів спорту. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних спортсменів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей [1; 2].

Відображення проблеми розвитку рівноваги дітей-кінотників в сучасній літературі.

Відображення проблеми розвитку рівноваги на пряму залежить від:

Анатомо-фізіологічні особливості дітей 12-14 років. У дітей цього віку удосконалюється нейронна організація кори великих півкуль, в асоціативних областях кори, які відіграють найважливішу роль у здійсненні психофізіологічних функцій.

Рухова активність є одним з основних умов життєдіяльності зростаючого організму. Разом з тим до періоду статевого дозрівання потреба в русі різко знижується. Тому стоїть дуже важливе завдання – підтримувати і активізувати цю потребу за допомогою засобів фізичного виховання [3].

Процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі відрізняються у підлітків невеликою силою і недостатньою врівноваженістю. З віком сила нервових процесів і працездатність нервових клітин підвищуються. Однак у дітей та підлітків вони все ще нижче, в порівнянні з дорослими, що необхідно враховувати при дозуванні навантажень [4].

За час статевого дозрівання об'єм серця збільшується більш ніж в 2 рази, в той час як маса тіла за цей же період – в 1,5 рази. Швидке зростання розмірів серця призводить до того, що його обсяг не відповідає просвіту судин, що не досягають в підлітковому періоді анатомічної зрілості. Така невідповідність служить однією з причин підвищення кров'яного тиску в підлітковому віці. Тому високий кров'яний тиск у деяких школярів не обов'язково є ознакою несприятливого стану серцево-судинної системи [3].

Споживання кисню, а отже, і легенева вентиляція в стані спокою збільшуються з віком паралельно наростанню загальної маси тіла і розвитку скелетної мускулатури. Однак якщо розрахувати споживання кисню на 1 кг ваги тіла, то виявляється, що з віком ця величина знижується. Це обумовлено економізацією окислювальних процесів у більш старших дітей і підлітків.

Частота подихів з віком зменшується. Збільшення легеневої вентиляції при цьому забезпечується поглибленням дихання [4].

Насамперед зазначимо, що координаційні здібності займають одне з центральних місць серед інших рухових (фізичних) здібностей, у структурі яких виділяють ще швидкісні, силові здібності, витривалість, гнучкість, а також поєднання цих здібностей (швидкісно-силові, силова витривалість та ін.).

Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових дій [5].

Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають більша ста ступенів свободи [6].

Роль координаційних здібностей для спортсменів-кінотників винятково велика. Спортивне зростання досягнень, згідно з міжнародними вимогами, необхідно орієнтувати на сучасні тенденції розвитку кінного спорту, у поєднанні з технічною та тактичною підготовкою спортсмена.

Прояв координаційних здібностей залежить від цілого ряду чинників, а саме: здатності людини до точному аналізу рухів, діяльності аналізаторів і особливо рухового, складності рухового завдання, рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила , гнучкість та ін.), сміливості і рішучості, віку; загальної підготовленості займаються (тобто запасу різноманітних рухових умінь і навичок) та ін. [6].

Специфіка організації тренувального процесу. Основною відмінністю всіх дисциплін кінного спорту є використання у змаганнях тварин – коней, причому спортсмен активно взаємодіє з

конем, і показаний результат залежить як від підготовленості спортсмена, так і від підготовленості коня; кінь є повноцінним партнером у спортивній парі. Внаслідок цього, кожен спортсмен одночасно є тренером свого коня, а при плануванні підготовки необхідно враховувати не лише можливості спортсмена, а й можливості коня [2].

Засоби і методи виховання координаційних здібностей спортсменів 12-14 років. Для розвитку координаційних здібностей підлітків використовують різноманітні методи. Першими з них слід назвати методи строго регламентовані вправи (або скорочено - методи вправ), засновані на рухову діяльність. Ці методи використовують в різних варіантах. Їх різноманітність залежить від того, яка ведуча ознака (принцип) покладена в основу угруповання. Зокрема, за ступенем вибіркової впливу на координаційних здібностей можна говорити про **методи вибірково спрямованої вправи** з впливом переважно на подібні координаційні здібності, наприклад, які проявляються в циклічних локомоціях, і про **методи генералізованої вправи** (із загальним впливом на дві і більше координаційних здібностей) [7; 8].

Методичні помилки під час розвитку координаційних здатностей. Оскільки координаційні здатності проявляються в тісному взаємозв'язку з іншими руховими якостями, то практично всі недоліки в організації або в методиці розвитку рухових якостей можуть бути причинами травм і під час розвитку координаційних здатностей. Однак недосконала міжм'язова координація є головною причиною розтягувань та розривів сухожилків та м'язових волокон під час розвитку координаційних якостей. Перед виконанням вправ із розвитку координації необхідно ретельно проводити розминку із застосуванням вправ, подібних до тренувальних як за формою, так і за змістом. Швидкість виконання вправ, їхню амплітуду та координаційну складність необхідно збільшувати поступово як в одному занятті, так і в системі суміжність занять. Під час виконання вправ із додатковими обтяженнями потрібно узгоджувати їхню величину з індивідуальними можливостями учнів [8].

Підводячи підсумок вищевикладеного можна стверджувати, що координаційні здібності – це можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління і регулюванню рухової дії.

1. Тренери з кінного спорту повинні, перш за все, розпізнати, до яких спеціальних і специфічних координаційних здібностей учень має високі вроджені задатки. Потім за допомогою відповідних методів виявити показники різних здібностей. Це допоможе

визначити координаційні можливості учнів і відповідно з цим організувати хід навчально-тренувального процесу.

2. Для розвитку дітей віком 12-14 використовують різноманітні методи, такі як методи строго регламентованих вправ, методи стандартно-повторних і варіативних (змінних) вправ, які є головними методами розвитку координаційних здібностей. А також ігрові і змагальні методи.

3. Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів.

4. Основним методом діагностики в кінному спорті учнів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести.

5. Щоб запобігти ризику виникнення травм, розтягнення сухожилків не виконуйте недостатньо засвоєні вправи з високою інтенсивністю.

Список використаних джерел:

1. <https://phc.org.ua/news/rivni-epidemicnoi-nebezpeki-poshirennya-covid-19-v-ukraini-28>
2. Вавришук Н. Л., Кириченко В. В., Павленко Ю. О. та ін. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерство молоді та спорту України; 2019 р. 103с.
3. https://pidru4niki.com/1098120537095/psihologiya/fiziologichni_osoblivosti_rozvitku_pidlitka
4. Вісник Аграрної науки Причорномор'я. Вип. 2 Науковий журнал Миколаїв 2013. 220 с.
5. Козіна Ж. Л., Козін В. Ю., Ермаков С. С., Базиліук Т. А., Собко І. М., Репко О. О. Система сучасних технологій інтегрального розвитку та зміцнення здоров'я людей різного віку. Монографія. Харків-Радом, 2017. 355 с.
6. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. Київ: Освіта України, 2014. 420 с.
7. Susanne von Dietze. Balance in movement. Great Britan, 2004. 524 с.
8. Kozin S., Cretu M., Kozina Z., Chernozub A., Rypko E. Application of closed kinematic chain exercises with eccentric and strength exercises for the shoulder injuries prevention in student rock climbers:a randomized controlled trial. Acta of Bioengineering and Biomechanics. 2021; 23(2): 159-168. DOI: 10.37190/ABB-01828-2021-0

ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Вдовицька К. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

У фізичному вихованні основним завданням вважається забезпечення такого рівня всебічного розвитку гнучкості, який дозволяв б школярам повністю опанувати головними життєво важливими руховими навичками та вміннями та з високою результативністю демонструвати інші рухові здібності – координаційні, швидкісні, силові, витривалість. Вчитель зобов'язаний орієнтуватися при цьому на гармонійний розвиток рухливості у всіх основних суглобах (плечові, тазостегнові, гомілковостопні, променево-зап'ясткові, ліктьові, колінні та суглоби хребта).

Для дітей, підлітків, юнаків і дівчат, котрі займаються спортом, висувається завдання вдосконалення спеціальної гнучкості, тобто рухливості у суглобах, до яких пред'являються підвищені вимоги обраним видом спорту.

Вирішуючи перше завдання, вчитель повинен прагнути як поліпшити загальний рівень розвитку активної і пасивної фізичної активності в суглобах, а також закріпити самі суглоби і м'язово-зв'язковий апарат. Це має велике значення для покращення еластичних властивостей та формування міцності м'язів та зв'язок. Це завдання потрібно вирішувати протягом усіх років навчання дитини в школі та на основі будь-якого матеріалу навчальної програми.

При розвитку гнучкості не слід прагнути до надгнучкості. Це викликає негативні зміни, по-перше, тим, що зайвий розвиток рухливості в суглобах може призвести до перерозподілу м'язових волокон і зв'язок, а зазвичай ще й деформації суглобових структур, особливо в дітей. По-друге, надгнучкість часто зумовлює порушенням гармонії фізичного виховання. Хоча багато рухових впливів не вимагають максимально можливої амплітуди рухів, проте важливо забезпечити деякий резерв гнучкості, що вважається однією з положень економічності рухів (при недостатній гнучкості витрачається зайва енергія на розтягування м'язів).

Як засоби розвитку гнучкості застосовують вправи, які можна робити з максимальною амплітудою. Їх іншим чином називають вправами на розтягування. Це в основному гімнастичні вправи, що переважно впливають на різні частини тіла.

Подібно до того, як гнучкість поділяють на активну та пасивну, так і серед вправ на розтягування розрізняють активні та пасивні. Активні рухи з повною амплітудою (махи руками та ногами, ривки, нахили та обертальні рухи тулубом) можна здійснювати без предметів та з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість підключають рухи, що виконуються за допомогою партнера; рухи, що виконуються з обтяженнями; рухи, що виконуються за допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою тощо); рухи, що виконуються на снарядах (як обтяження використовують вагу власного тіла).

У якості вправ на гнучкість варто відзначити і статичні вправи, де за допомогою партнера, власної маси чи сили потрібно зберегти нерухоме положення з максимальною амплітудою тривалістю від 6 до 9 сек. Багато вправ на гнучкість немає очевидної спрямованості, тобто вони є активно-пасивними (наприклад, пружні рухи у глибокому випаді).

Вправи для розвитку рухливості в суглобах рекомендується проводити шляхом активного виконання рухів з амплітудою, що поступово збільшується, використання пружинних захоплень, погойдувань, махів з великою амплітудою. Ефективні захоплення руками та потягування тулуба до ніг та ніг до тулуба. У всіх цих випадках рекомендується звертатися по допомогу партнера. Головні правила використання вправ у розтягуванні: не допускати больових відчуттів, поступово збільшувати амплітуду рухів та ступінь застосування сили помічника.

Вправи на гнучкість важливо поєднувати з вправами на силу та на розслаблення. Як відомо, комплексне застосування силових вправ і вправ на розслаблення не лише сприяє збільшенню сили, розтяжності та еластичності м'язів, що виробляють цей рух, але й збільшує міцність м'язово-зв'язувального апарату.

При використанні вправ на розслаблення у період спрямованого розвитку рухливості у суглобах значно (до 10%) зростає ефект тренування. До того ж ці рухові якості можна формувати паралельно, тому що вони не дають негативного перенесення.

При плануванні вправ на гнучкість послідовно важливо визначити відповідні співвідношення у застосуванні цих вправ, і навіть використовувати правильне дозування навантажень.

Якщо потрібно досягнення видимого прогресу у розвитку гнучкості вже через 3-4 місяці, то радять наступні відповідності застосування вправ: приблизно 40% – активні, 40% – пасивні і 20% – статичні. Що менше вік школяра, то більше в загальному обсязі має бути частка активних і менша – статичних вправ.

При розвитку гнучкості в дітей треба враховувати вікові якості. Цілеспрямовано розвивати гнучкість потрібно з 6-7 років. У дітей та підлітків 9-14 років ця якість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Це пояснюють великою розтяжністю м'язово-зв'язкового апарату в дітей цієї вікової групи.

У багаторічному плані весь комплекс розвитку гнучкості можна поділити на 3 етапи: 1 етап – суглобова гімнастика; 2 етап – спеціалізований розвиток рухливості у суглобах; 3 етап – підтримання рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Завдання розвитку гнучкості школярів, насамперед учнів початкових класів важливо вирішувати разом із підвищенням їх теоретичних знань. З перших уроків слід знайомити учнів із назвами частин тіла та з рухами, які вони роблять. За час навчання у початковій школі учні повинні дізнатися, що таке згинання та розгинання, відведення та приведення, супинація та пронація, круговий рух, повороти та обертання тулуба.

Список використаних джерел:

1. Короп Ю. О. Розвиток гнучкості в школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2007. №3. С. 45; №4. С. 28.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль.: Навчальна книга. 2001. 272 с.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ

Войченко О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н.ф.в і с., доц. **Донець О. В.**

Хокей на траві належить до тих спортивних ігор, у яких у процесі змагальної діяльності гравцям необхідно виявити високу спеціальну працездатність, злагоджену взаємодію за участю у різних ігрових ситуаціях, мобілізацію вольових зусиль, повну концентрацію уваги протягом усього матчу.

Все це вимагає від спортсменів високого рівня інтегральної підготовки, що зумовлює результативність гри, яка, в свою чергу, залежить від технічної, тактичної, фізичної, психологічної сторін їхньої спеціальної підготовленості.

У процесі гри хокеїст є складною системою, що характеризується певними психологічними та фізіологічними особливостями [1].

Психологічні особливості змагальної діяльності спортсменів у хокеї на траві зумовлені складним механізмом сенсомоторних реакцій: сприйняття, мислення та моторної діяльності. За допомогою сприйняття, спостереження та уваги хокеїст орієнтується у складних умовах ігрових ситуацій. За допомогою мислення, пам'яті, уявлення та творчої уяви він здійснює певні моторні дії.

У хокеї на траві, як і в інших спортивних іграх змагальна діяльність базується на якостях, в основі яких лежить система психомоторних, перцептивно-інтелектуальних та емоційно-вольових процесів, що протікають у змінних умовах дійсності та у зв'язку з необхідністю у найкоротший термін сприймати виникаючі ситуації, приймати та реалізовувати творчі рішення щодо шляхів та способів проведення змагальної боротьби.

Необхідними психологічними якостями для хокеїстів на траві є евристичні здібності, комунікабельність, здатність до співпраці.

Однією з основних специфічних особливостей для хокеїста є його здатність правильно орієнтуватися в складних умовах гри, що постійно змінюються. Сенсорні процеси, засновані на виборчій увазі змін тимчасових і просторових параметрів, що визначають взаємовідносини між партнерами, суперниками та предметом гри, є результатом діяльності відразу кількох аналізаторів. Провідну роль цьому комплексу відіграє зір гравця [1].

З допомогою зору здійснюється процес сприйняття гри. Зорове сприйняття дозволяє побачити якнайбільше гравців, їх розташування та переміщення по полю. Вміння безперервно спостерігати за рухом м'яча та переміщенням гравців як своєї команди, так і суперників є важливою якістю висококваліфікованого хокеїста.

Для гравців у хокеї на траві дуже важливим є великий об'єм зору, тобто. високорозвинений периферичний зір. Периферичний зір є одним із основних компонентів тактичного мислення гравців. Нерозвинений периферичний зір не дозволяє гравцеві адекватно сприймати ігрову ситуацію, що звужує варіативність тактичних ходів та загалом впливає на стиль гри команди.

Крім периферичного зору хокеїста, дуже важливим є глибинний зір (точність окоміру). Ігрові дії хокеїст виконує в умовах, що постійно змінюються. Для того, щоб правильно і своєчасно виконати той чи інший технічний прийом необхідно мати здатність точно оцінити відстань між гравцями, що рухаються, і м'ячем.

Одним з принципів ведення гри у хокеї на траві є гра на випередження, тобто вміння гравця першим зіграти у м'яч, ніж його суперник. А для цього потрібен добре розвинений глибинний зір. За допомогою глибинного зору регулюється сила, точність та напрямок передач м'яча та ударів по воротах. Експериментально встановлено, що точність та обсяг глибинного зору у спортсменів-ігровиків

знаходяться у прямій залежності від стану тренуваності. Так, точність окоміру у футболістів у стані спортивної форми в середньому на 35-40% вища, ніж у стані нетренуваності [1].

Важливою психологічною властивістю для хокеїстів у процесі змагальної діяльності є увага та її основні властивості: об'єм, інтенсивність, стійкість, розподіл та перемикання. Розвинений обсяг уваги дозволяє хокеїсту доцільно взаємодіяти з великою групою гравців (6-8 чол.) своєї команди, а також стежити за переміщенням гравців протилежної команди, розгадувати їх задуми та адекватно формувати дії у відповідь.

Чим вище спортивний рівень граючих команд, тим більше напружені і швидко ігрові ситуації. Для доцільної участі у таких ситуаціях гравцю необхідно мати здатність інтенсивної уваги, тобто концентрації всіх вольових зусиль у певні ігрові моменти матчу. Найчастіше у хокеї на траві це проявляється при розіграші стандартних положень, особливо штрафних кутових ударів.

Вцілому для ефективної змагальної діяльності в хокеї на траві необхідно виховувати у гравців певні вольові якості, що дозволяють долати специфічні труднощі, характерні для цієї гри. До таких труднощів відносяться:

- подолання втоми під впливом великого фізичного навантаження;
- вміння змусити себе виконувати багаторазові прискорення та ривки;
- вміння терпіти болючі відчуття;
- вміння протидіяти стороннім подразникам, зокрема поведінці глядачів;
- необхідність пристосування до різних умов гри (стан поля, погана погода тощо);
- вміння не реагувати на необ'єктивне суддівство;
- необхідність до систематичної тренувальної роботи;
- необхідність дотримання режиму;
- необхідність подолання передстартових станів, несприятливих емоційних станів під час гри (страх поразки, страх суперника і т.п.) [2].

Урахування всіх психологічних особливостей змагальної діяльності хокеїстів на траві дозволяє більш цілеспрямовано керувати цією діяльністю та шукати шляхи до підвищення її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Воронова В. Основные направления деятельности спортивного психолога в спорте высших достижений. *Наука в олимпийском спорте*. 2009. № 2. С. 108–112.
2. Костюкевич В. М. Моделирование тренировочного процесса в хоккее на траве : монография. Винница : Планер, 2011 736 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ: ТРАДИЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ

Галата Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Мироненко С. Г.

Фізична підготовка – один із основних розділів навчально-тренувального процесу у будь-якому виді спорту. Ці процеси розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язані з підвищенням рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Загалом під фізичною підготовкою необхідно розуміти процес удосконалення фізичного стану футболіста. Невипадково її основними завданнями є: підвищення рівня здоров'я, всебічний фізичний розвиток спортсмена, підвищення загальної працездатності організму, його функціональних можливостей.

Щодо гри можна відзначити, що фізична підготовленість футболіста знаходить своє специфічне вираження, головним чином, у таких характеристиках, як у високій стартовій швидкості, стрибучості, швидкісній витривалості, спритності, а також у певних формах взаємозалежності цих властивостей.

Ефективність вирішення завдань фізичної підготовки футболістів залежить також від правильного вибору та вмілого застосування методів. Слід пам'ятати, що дії футболістів мають повторно-змінний характер, з переважанням роботи швидкісно-силового режиму, відтак провідне місце у структурі фізичної підготовленості набувають швидкісні та швидкісно-силові якості.

Високий рівень вимог, що пред'являються грою до розвитку якості спритності у футболіста, пояснюється постійною зміною рухових режимів і великою варіативністю в характері та системі нервово-м'язових зусиль у низці ігрових моментів.

Фізична підготовка поділяється на загальну та спеціальну. Як правило, у навчально-тренувальному процесі завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки органічно пов'язані та тісно переплітаються між собою. Мета загальної фізичної підготовки (ЗФП) – досягнення високої працездатності, узгодженості діяльності окремих органів та систем організму, загального атлетичного розвитку спортсменів. Її завданнями є:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку, зміцненню здоров'я, формування правильної постави.

2. Розвиток рухових якостей (швидкості, сили, координаційних здібностей, спритності, витривалості, гнучкості).

3. Формування та вдосконалення життєво важливих рухових навичок та умінь (у бігу, стрибках, метаннях, плаванні та ін.);

4. Зміцнення основних ланок опорно-рухового апарату та груп м'язів, що несуть головне навантаження у спортивній грі при виконанні спеціальних завдань.

Отже, загальна фізична підготовка спрямовано впливає на різнобічний розвиток спортсмена. Провідні засоби, які використовують для вирішення завдань загальної фізичної підготовки, можна розділити на групи: загальнорозвиваючі вправи та заняття іншими видами спорту, що здійснюють загальний вплив на організм юних футболістів (гімнастика, легка атлетика, баскетбол, гандбол тощо), та забезпечують розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, удосконалення функцій внутрішніх органів та систем, поліпшення координації рухів та загальне підвищення рівня розвитку рухових якостей. За допомогою таких вправ досягається розвиток та зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, покращується діяльність усіх функціональних систем організму, забезпечується всебічний розвиток рухових якостей.

Більшість вправ, що застосовуються для підвищення загальної фізичної підготовки, всебічно впливають на організм. Вони спрямовані на розвиток швидкості, сили, координаційних здібностей, гнучкості, витривалості; на вдосконалення навичок у ходьбі, бігу, стрибках, метаннях; на зміцнення зв'язкового апарату гомілковостопних, колінних, плечових та променево-зап'ясткових суглобів, певних груп м'язів тощо; формування правильної постави (особливо в дітей). У той же час кожна з вправ переважно спрямована на розвиток тієї чи іншої якості. Так, тривалий біг по пересіченій місцевості переважно спрямовано розвиток витривалості, прискорення на коротких відрізках розвивають швидкість, а гімнастичні вправи – спритність. Ці вправи включаються до занять як складова частина, а деякі вправи виносяться в ранкове заняття. Заняття іншими видами спорту зумовлюють належний ефект, якщо учні засвоюють основи техніки та тактики цих видів.

Мета спеціальної фізичної підготовки (СФП) – розвиток та вдосконалення фізичних якостей та функціональних можливостей, специфічних для футболіста. Тому спеціальна фізична підготовка футболістів має будуватися з урахуванням характеру ігрової діяльності футболістів вже на перших етапах тренувального процесу, стаючи базовим фундаментом при вдосконаленні технічної та тактичної майстерності. Деякі фахівці вважають, що спеціальна фізична підготовка спрямована переважно на зміцнення органів та систем, підвищення їх функціональних можливостей, розвиток рухових якостей, виключно щодо вимог обраного виду спорту [1].

Основними завданнями побудови спеціальної фізичної підготовки є:

- зміцнення організму відповідно до особливостей обраного виду спорту,

- розвиток органів та систем, налагодження досконалої координації у функціональній діяльності організму спортсмена,

- закріплення та економізація техніки рухів, удосконалення інших компонентів підготовленості відповідно до бажаної моделі.

Вирішення цих завдань забезпечується тренувальною роботою, що чітко відповідає характерним особливостям обраного виду спорту. Як правило, за допомогою спеціальних вправ, переважно спрямованих на розвиток певних фізичних якостей, і вдосконалюють паралельно окремі технічні прийоми. Спеціальні вправи мають бути подібні за характером виконання та структурою з тим чи іншим технічним прийомом або його окремими елементами. Необхідний спеціальний фундамент, що набувається в процесі виконання тренувальної роботи, органічно пов'язаної з особливостями м'язової діяльності, з тонкощами техніки та психічними проявами у обраному виді спорту.

Головними засобами для розвитку основних фізичних якостей у процесі спеціальної фізичної підготовки є вправи у обраному виді спорту, виконання їх у звичайних, полегшених та утруднених умовах, а також спеціальні вправи.

Застосування вправ у полегшених або утруднених умовах, що забезпечують зміну кінематики та динаміки основних рухів, має здійснюватися в діапазоні рухливості рухової навички, але можливості ближчі до його верхньої межі.

Методика, структура та зміст спеціальної фізичної підготовки футболіста повинні чітко враховувати особливості ігрової діяльності, для якої характерно:

- безперервна зміна ситуації на полі та у зв'язку з цим нерівномірність навантажень у грі;

- необхідність виконувати складні рухи в умовах постійно наростаючої втоми;

- мінливість рухових засобів та ігрових прийомів.

У заняттях із спеціальної фізичної підготовки найчастіше застосовують повторний, інтервальний, змінний, ігровий та змагальний методи, що відображають режими роботи футболіста.

Прийнято вважати, що вправи, що підвищують основну спеціальну фізичну підготовленість спортсмена, виконуються із інтенсивністю змагань – 85-90%, трохи нижче або вище за неї. Ці три режими інтенсивності особливо важливі на останньому етапі фізичної підготовки [3].

Фахівці зазначають, що спеціальна фізична підготовка має будуватися з урахуванням змісту та обсягу рухової діяльності футболістів у грі. Футболіст у грі зазнає дуже значного фізіологічного навантаження. Середня величина ЧСС у футболістів різного ігрового амплуа складає:

- для центральних захисників – 163 ск./хв.,
- для крайніх захисників – 169 ск./хв.,
- півзахисників – 174 ск./хв.,
- центральних нападаючих – 172 ск./хв.,
- крайніх нападників – 175 ск./хв.

Таким чином, структура рухової діяльності футболістів у грі обумовлює відмінності у величині та варіантності навантаження. У півзахисників вона відносно однорідна, у крайніх захисників, крайніх та центральних нападників характеризується значною варіантністю, висока інтенсивність ігрового навантаження вимагає від гравців усіх ліній відповідної фізичної підготовленості [1].

У науковій літературі представлені відомості, за якими оптимальним є таке співвідношення тренувального часу: 10-15% – загальна розминка; 10-15% – спеціальна розминка; 65-70% – освоєння матеріалу основної частини; 5% – заключна частина. Вважається, що навіть невеликі зміни цього співвідношення мають небажані наслідки.

Варто сказати, що поділ фізичної підготовки на загальну та спеціальну останнім часом став умовним. Дедалі частіше футболісти проводять комплексні тренування. У більшості таких тренувань вони вирішують кілька завдань. Нерідко знаходить застосування метод сполученого впливу. Тим не менш, в теорії та методиці спортивного тренування до засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносяться:

1. Змагальні вправи.
2. Вправи подібні до змагальних:
 - за кінематичними та динамічними характеристиками рухів;
 - за механізмами енергозабезпечення;
 - за структурою роботи м'язів.

У процесі багаторічних занять футболом співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки, а також їх конкретний зміст змінюється у бік поступового зростання частки спеціальної підготовки у міру зростання спортивної майстерності. У річному тренувальному циклі доцільно спочатку здійснювати загальну фізичну підготовку, та відповідно на її основі проводити спеціальну фізичну підготовку.

Список використаних джерел:

1. Коломоець Г. А. Розвиток рухових якостей та зміцнення здоров'я школярів засобами футболу. *Теорія та методика фізичного виховання*: Харків. ПП «ДІСА ПЛЮС». 2007. 11 (37). С. 30–33.

2. Концепція розвитку дитячо-юнацького футболу і фізичного виховання дітей, юнацтва та молоді в Україні. В. В. Столітенко, М. Д. Зубалій. К. : ФФУ, 2003. 7 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1-11 класів : навчальний посібник [М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, М. В. Тимчик та ін. К. : 2012. 209 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЛАЙФ-КІНЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ ФУТБОЛІСТІВ

Гелетій О. Ю., Гришуков О. В.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Що таке лайф-кінетика? Мова йде проте, щоб розвивати своє мислення для рішення комплексних задач. При занятті лайф-кінетикою наше тіло повинно вирішувати не повсякденні візуальні і координаційні завдання, а щось інше. За рахунок цього навантаження, мозок відтворює нейронні зв'язки (синопсис) і чим більше їх появляється, тим краще стають наші розумові здібності. Ціль тренувальних програм – створити, як можна більше таких зв'язків за рахунок не стандартних вправ.

Мета дослідження – виявити як впливають вправи з лайф-кінетики на організм футболістів.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз науково-методичної літератури.
2. Описати конкретну вправу з лайф-кінетики для розвитку реакції.
3. Дослідити, як впливає конкретна вправа з лайф-кінетики на організм футболістів.

Кінетика – у широкому розумінні це вчення, в якому досліджуються явища, процеси, що змінюються з часом, рух тіл у просторі. Розділ теоретичної механіки, що об'єднує кінематику й динаміку. Лайф – це спосіб життя. Синапс (від грецького «synapsis» – з'єднання) – структура, яка дозволяє нейрону (нервовій клітині) проводити електричний або хімічний сигнал в іншу клітину (нервову, м'язову, тощо). Тренувальна сесія – система підготовки організму людини з метою пристосування його до підвищених вимог і складних умов роботи й життя. Вправа – це метод навчання, який передбачає цілеспрямоване, багаторазове повторення учнями певних дій чи операцій з метою формування умінь і навичок [5].

Розглянемо одну з практичних вправ для навчання лайф-кінетики: гравці діляться на три команди, які стоять в одній колоні, на проти кожної колони стоять партнери тренер по середині, партер

підкидує м'яч у свою колону, перший гравець у колоні робить дію, при цьому тренер називає колір, який відповідає якійсь вправі з м'ячем (прийом на грудь, ведення м'яча, прийом на середину підйому та інші). Тут фантазія може бути безмежна. В програму можуть вийти такі складні вправи як, жонглювання, ловля м'яча з перехресними руками. Але важлива саме трудність сприйняття таких завдань. Саме завдяки подібному процесу навчання і утворюються нові синопси.

В чому цінність цього для футболістів? Це розвиває і робить швидше їх реакцію, а це дуже важливо в сучасному футболі. Ефект вправ починає проявлятися мінімум після двох, максимум після восьми неділей, при умові якщо ви будете тренувати одну годину у неділю. Ще одна позитивна сторона лайф – кінетики полягає в тому, що вона не сильно навантажує гравців (учнів) і вони не втомлюються. То б то це свого роду гарнір до основної тренувальної сесії [5, с. 288-289].



Рис. 1. Юрген КЛЮП засновник методики «Лайф-кінетика»

Використання цієї методики дає прагнення до постійного саморозвитку, тому що потрібно збирати нову інформацію, це робота вчителів фізичної культури та тренерів. Бо ми отримуємо стільки нової інформації, яку відразу і забуваємо. Але якщо в голові залишилось хоча б 15% від якої є ефект, то час на неї витрачений не даром. У наступних роботах можна розглянути методичні особливості складання індивідуальних вправ з лайф-кінетики з урахуванням віку, статі та рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Волков Л. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев : Олимпийская литература, 2002. 290 с.
2. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов Киев : Олимпийская литература, 2003. 271 с.
3. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Шиян Б. М. Папуша В. Г., Леськів А. Д. Шляхи підвищення рівня професійної готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в національній школі. *Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: матеріали I всеукр. наук.- практи. конф. Луцьк: Надстир'я, 1994. С.240–241.*
5. Юрген Клоп: Биография величайшего тренера. Москва: Издательство «Э», 2018. 400 с.

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Грінченко І. Б., Циганкова К. В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Основною метою спортивного тренування є досягнення найкращих показників усіх видів підготовки та отримання найвищих спортивних досягнень. Фізична підготовленість спортсменів є одним з найважливіших складових успішності не тільки окремого гравця, а й усєї команди. Тому проблема знаходження найбільш раціональних і ефективних методів підвищення рівня фізичної підготовки постає перед тренерами кожного разу. Зараз винайдено дуже багато різних ефективних метод, зокрема метод колового тренування.

Однією з найголовніших відмінностей, що характеризує метод колового тренування є наявність так званих «станцій» на яких виконуються окремі вправи, що чергуються одна за одною по колу, а також наявність чіткої кількості та тривалості цих вправ. Тренувальний вплив занять спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму. Цей метод з кожним роком набуває популярності і виходить на новий рівень. Саме доступність і зрозумілість методу колових тренувань дає можливість його використання не тільки для підготовки професійних команд де є хороше фінансування, а й простим початківцям, де бюджет на закупки найновішого обладнання відсутній.

Удосконалення цього методу є актуальною проблемою сьогодення.

Метою дослідження є аналіз і обґрунтування використання методу колового тренування для підвищення фізичної підготовленості юних волейболістів.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати нинішнє уявлення щодо застосування методу колового тренування у процесі підготовки спортсменів з різних видів спорту;

2. Проаналізувати науково-методичну та спеціальну літературу з досліджуваної теми;

3. Виявити основні засоби оцінки фізичної підготовленості спортсменів.

Після огляду та аналізу спеціальної літератури виявлено, що використання колового тренування в процесі підготовки спортсменів була досліджена у різних видах спорту, таких як: баскетбол, дзюдо, футбол та ін. Ці дослідження дають підставу вважати використання методу колового тренування у тренувальному процесі актуальним.

Кафтанова Т. та Гусаковський О. у своїй роботі доводять ефективність методу колового тренування для підвищення рівня силових здібностей баскетболісток, розробивши для цього програму з використанням шести станцій, яка показала ефективну динаміку і сприяла значному покращенню показників [5, с. 46].

В. С. Добринський, Ж. С. Мудрик, О. О. Щербинська, досліджуючи вплив колового тренування на підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів, дійшли висновку, що завдяки саме цьому методу можна суттєво підвищити показники швидко-силових якостей юних спортсменів. [4]

Програму колового тренування, розроблену І. М. Собко, В. В. Яковлевим, О. Г. Гулич рекомендують використовувати в навчально-тренувальному процесі юних футболістів, показники координаційної витривалості яких зросли [8, с. 204].

Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дав змогу виявити основні засоби оцінки фізичних якостей спортсменів. Для цього використані тести, необхідні для наступного етапу проведення дослідження:

Тестування сили:

1. Згинання розгинання рук в упорі лежачи за 30 секунд. Прийняти упор лежачи, по сигналу розпочати виконання вправи, паралельно тренер(або помічник) фіксує кількість повторювань, зроблених правильно.

2. Стрибок у довжину з місця. Вихованці по черзі повинні виконати стрибок у довжину, при виконанні стрибка носками не можна заступати за обмежувальну лінію, після фіксується показник довжини від лінії початку стрибка до п'яток спортсмена.

3. Піднімання тулуба з положення лежачи на животі. Використовується для визначення сили м'язів спини. Спортсмен лягає на живіт (обов'язково підкласти під живіт мат або килимок) руки кладе за голову. Партнер фіксує його ноги, після чого він піднімає тулуб і утримує його в цьому положенні протягом 10 с.

4. Стрибок у висоту. Стати боком біля стіни, витягнути одну руку вгору, зафіксувати результат, виконати стрибок з витягнутою рукою і зафіксувати результат, після чого від результату стрибка відняти результат першого вимірювання. Таким чином ми отримуємо показники висоти стрибка.

5. Метання набивного м'яча однією рукою. Стоячи на місці виконується метання набивного м'яча правою і лівою рукою, 3 спроби, найкращі результати фіксуються.

Тестування координації:

1. Стрибки на скакалці. За сигналом розпочати виконувати стрибки зі скакалкою, паралельно тренер(або помічник) підраховує кількість стрибків. Через 30 секунд вправа завершується.

2. Проба Ромберга. Вихованець встає рівно, одну ногу ставить вперед так, щоб п'ятка передньої ноги торкалася носка задньої, закрити очі і витягнути руки в сторони. Зафіксувати час, за який людина може простояти без жодних рухів. Тренер підстраховує вихованців від падіння.

Тест для визначення витривалості:

1. Вимірюємо пульс. У здорової людини він має бути близько 60–80 ударів на хвилину. Почати виконувати присідання у спокійному темпі. Після виконання 20 разів, знову вимірюємо пульс. Якщо він збільшується більш ніж на 20 ударів за хвилину, це означає, що серцево-судинна система не цілком адекватно реагує на невелике фізичне навантаження.

Тести для виявлення рівня гнучкості:

1. Рухливість у плечовому суглобі. Підопічні, взявшись за кінці гімнастичної палиці (мотузки), виконують викрутку прямих рук назад. Рухливість плечового суглоба оцінюють на відстані між кистями рук при викрутці: чим менша відстань, тим вища гнучкість цього суглоба, і навпаки. Крім того, найменша відстань між кистями рук порівнюється із шириною плечового поясу випробуваного.

2. «Місток». Результат (в см) вимірюється від п'яток до кінчиків пальців рук випробуваного. Чим менша відстань, тим вищий рівень гнучкості, і навпаки.

Тест для визначення спритності:

1. Човниковий біг 3 рази по 10 м (визначається здатність швидко і точно перебудувувати свої дії відповідно до вимог становища, що раптово змінюється). Спортсмен стає біля контрольної лінії, за сигналом «руш» (у цей момент тренер включає секундомір) триразово долає 10-

метрову дистанцію, на якій по прямій лінії розташовані кубики (5 шт.). Вихованець оббігає кожен кубик, не зачіпаючи його. Фіксується загальний час бігу.

Проаналізувавши дослідження фахівців різних видів спорту, які вивчали тему використання колового тренування, можна сказати, що застосування цього методу є досить ефективним і його інтеграція у навчально-тренувальний процес є доцільним. Також, під час дослідження науково-методичної та спеціальної літератури ми визначили які саме тести для оцінки фізичної підготовленості спортсменів допоможуть отримати більш точну картину результативності даного методу.

Список використаних джерел:

1. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів. *Олімпійський і професійний спорт* 2013. С.83–87.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд. перераб. и доп, Мн.: Высш. шк., 1985. 256 с.
3. Дейнеко А. Х., Шевчук О. К. Сутність та методичні особливості колового тренування. *Актуальные научные исследования в современном мире. Iscience. In.Ua.* 2020. №10. 131 с.
4. Добринський В. Мудрик Ж. Щербинська О. Розвиток швидкісно-силових якостей юних дзюдоїстів методом колового тренування. 2016.
5. Кафтанова Т., Гусаковський О. Ефективність методу колового тренування у підвищенні силових здібностей баскетболістів студентської команди. *Науковий напрям.* 2015. С.46–50.
6. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. М.: Аст Астрель. 2004. 863 с.
7. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997, 583 с.
8. Собко І. М., Яковлев В. В., Гулич О. Г. Особливості розвитку координаційної витривалості юних футболістів на основі застосування методу колового тренування. *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія.* Збірник статей XIII Міжнародної наукової конференції, 26-27 листопада 2020 р. Харків : Торунь. 2019. С. 204–209.

ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Гринченко І. Б., Гапотченко С. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Як зазначають відомі фахівці в галузі фізичної культури і спорту, високий рівень спеціальної фізичної підготовленості дозволяє юним

спортсменам оволодіти необхідним арсеналом рухових вмінь і навичок (Волков, 2002; Платонов, 2017). У сучасній підготовці юних волейболістів застосовуються різні методи та засоби спеціальної фізичної підготовки. Більшість з них направлені на підвищення ефективності швидко-силової (Ковальчук&Куц, 2015; Моца&Маленюк, 2016; Синиговец, 2007) або координаційно-рухової підготовки (Бойчук, 2012; Устінова, 2009).

Координаційні здібності (КЗ) серед інших фізичних якостей волейболістів займають особливе місце. По-перше, високий рівень розвитку координаційних здібностей – вирішальна передумова для якісного засвоєння і вдосконалення техніки гри; по-друге, «координований» спортсмен на змаганнях швидко пристосовується до умов, що постійно змінюються, застосовує найбільш ефективні засоби ведення гри (Бойчук, 2013; Kozina, 2016b; Vykova, et. al., 2017).

Незважаючи на розробленість проблеми, що присвячена навчально-тренувальному процесу юних волейболістів на етапі початкової і базової підготовки, розвитку координаційних здібностей приділено недостатньо уваги. Бракує методичних порад стосовно режимів навантаження та відпочинку, місця окремих координаційних здібностей у тренувальному процесі волейболістів на етапі початкової підготовки, а саме головне, на практиці мають місце протиріччя, що являються у недостатній кількості методичної літератури для ДЮСШ, та відсутністю технічних засобів тренування.

Мета дослідження полягає в узагальненні й систематизації теоретико-методичних засад координаційної підготовки юних волейболістів

Завдання дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури за темою дослідження.
2. Узагальнення відомостей про шляхи й напрямки розвитку координаційних здібностей в навчально-тренувальному процесі юних волейболістів.

3. Добір тестів для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних волейболістів.

Багато фахівців зазначають, що «Координаційні здібності у волейболістів є найважливішим регулятором їхньої рухової активності. Добре розвинені координаційні здібності є необхідними передумовами для успішного освоєння технічних прийомів. Вони впливають на швидкість, повноту та якість засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію в стохастичних, ситуаційно-мінливих умовах застосування» (Kozina, 2016a, et. al.,).

Деякі автори наголошують, що «координаційні здібності ведуть до більшої щільності та варіативності процесів управління рухами, до збільшення рухового досвіду (Boichuk&Iermakov, 2017; Hirtz, Ludwig& Ludwig, 2009).

Координаційні здібності забезпечують економне витрачання енергетичних ресурсів гравців, та впливають на величину й обсяг їх використання, тому що точно дозоване в часі і просторі та за ступенем напруження м'язових зусиль, з оптимальним використанням відповідних фаз розслаблення, ведуть до раціонального витрачання сил протягом усієї гри (Гринченко, et. al., 2021).

Ю. Горчанюк, зазначає, що координаційні здібності в волейболі тісно пов'язані з силою, швидкістю, витривалістю, гнучкістю та виявляються у всіх техніко-тактичних діях. Ці здібності поділяються на акробатичні – рухові дії у захисті та стрибкові – рухові дії у нападі, при блокуванні, при виконанні других передачах у стрибку (Горчанюк, 2014).

Аналіз літературних джерел та вивчення досвіду тренерів ДЮСШ, для подальшого проведення дослідження, дозволив підібрати тести для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей юних волейболістів:

Тест 1. Біг «ялинкою» по лініям волейбольного майданчика. Гравець за сигналом переміщається від середини лицьової лінії послідовно до кожної позначки (1-6), торкаючись її рукою та повертається у вихідне положення. Результат фіксується в секундах (рис. 1).

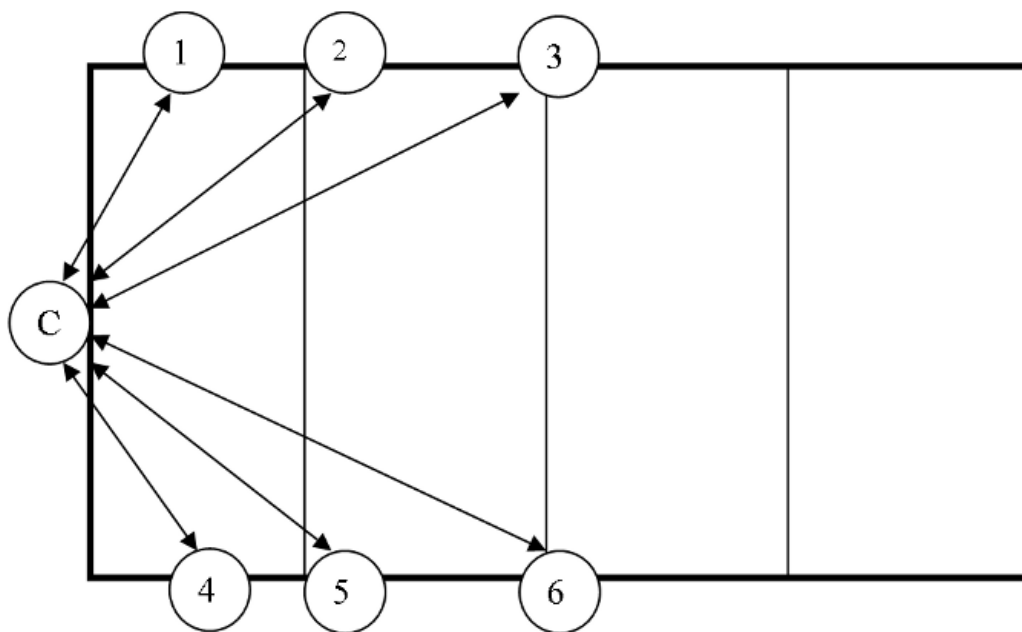


Рис. 1. Ілюстрація тесту «Біг "ялинкою" по лініям волейбольного майданчика»

Тест 2. Човниковий біг 4x9 м з перенесенням кубиків. Виконується на волейбольному майданчику з розміченими лініями старту та повороту. На відстані 9 м від старту знаходяться два кубики. З вихідного положення «високого старту», за сигналом тренера слід максимально добігти до першого кубика, взяти його, повернутися назад і покласти на лінію старту. Те саме повторити з другим кубиком.

Для визначення технічного рівня володіння м'ячем, де основним критерієм є відповідний розвиток координаційних здібностей, були підбрані наступні тести:

Тест 1. Блок, поворот на 180°, прийом м'яча (кількість разів за хв.). Випробований виконує блок, потім поворот на 180° та прийом м'яча або верхній, або нижній протягом 1 хвилини. У протокол заноситься кількість успішних повторень за 1 хвилину.

Тест 2. Передача м'яча в стіну в ціль, поворот на 360°, (кількість разів). Випробовуваний виконує передачу м'яча у стіну в нафарбоване коло (мішень) діаметром 50 см, після чого виконує поворот на 360°. Відстань від стіни 3 м. Виконання тесту припиняється після помилки. У протокол заноситься кількість повторень.

Тест 3. Виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу. Для виконання передач м'яча двома руками зверху та знизу в стіну було визначено завдання спрямовувати м'яч не нижче окресленої на висоті 2,5 м лінії і не підходити до стіни ближче, ніж на 1,5 м. Необхідно виконати якомога більше передач протягом 1 хвилини.

Тест 4. Комбінований тест. Прийом м'яча зверху і знизу після подачі: «доводка» на зв'язуючого гравця, що виходить із задньої лінії у зону 2, із різних зон волейбольного майданчика за командою тренера (Кількість вдалих прийомів).

Аналіз літературних джерел дозволив з'ясувати, що розвиток та вдосконалення координаційних здібностей є однією з найважливіших і невід'ємних складових спеціальної фізичної підготовки, а підбрані тести віддзеркалять ефективність технічної підготовки юних волейболістів 12-13 років.

Список використаних джерел:

1. Бойчук Р. І. Розвиток координаційних здібностей юних волейболістів на етапі початкової підготовки (*Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту*). Київ : Держ. наук.-дослід. ін-т фіз. культури і спорту. 2012.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта. Київ : Олимп. л-ра, 2002. 234 с.
3. Горчанюк Ю. А., Горчанюк В. А., Козирко А. О. Роль спеціальних фізичних якостей у підготовці волейболістів. *Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*. Сборник статей X международной научной конференции, 7 февраля 2014 года, Т. 2. С. 18–23.
4. Гринченко І. Б., Сірий О. В., Тихонова А. О., Тихонов А. І. Використання вправ акробатичної спрямованості у навчально-

- тренувальному процесі юних волейболісток 12-14 років. «*Sportivnye Iгры*». 2021. №4(22). С. 34–44. DOI: 10.15391/si.2021-4.03
5. Ковальчук А., Куц О. (2015). Динаміка фізичної працездатності волейболісток та її взаємозв'язок із фізичною підготовленістю в процесі річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 3(31). С. 242–245.
 6. Моца Б., Маленюк Т. Покращення показників фізичної підготовленості юних волейболісток за рахунок стрибкових вправ. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку* (С. 255–259). Кіровоград : ПП Ексклюзивсистем. 2016.
 7. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. Київ : Олимп. л-ра, 2017. 656 с.
 8. Синиговец, И.В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15-17 лет с учетом игрового амплуа. Автореф. дис... канд. наук по физ. восп. и спорту: 24.00.01. К. : НУФВСУ, 2007.
 9. Устінова Т. Б., Прекурат О. О., Федьковича Ю. (2009). Методика розвитку координаційних здібностей юних волейболістів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 8. С. 153–156.
 10. Boichuk R., Iermakov, S. Nosko, M. & Kovtsun, V. Special aspects of female volleyball players' coordination training at the stage of specialized preparation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (2). С. 884–891. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.02135>. 2017.
 11. Bykova O., Druz, V., Pomeshchikova I., Strelnikova E., Strelnikov G., Melnyk, A., & Shyriaieva, I. (2017). Changes in technical preparedness of 13-14-year-old handball players under the influence of coordination orientation exercises. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17(3). С. 1899-1905. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2017.03185>
 12. Kozina Z., Sobko I., Yermakova T., Cieslicka M., Zukow W., Chia M., Korobeinik V. Psychophysiological characteristics of female basketball players with hearing problems as the basis for the technical tactic training methodic in world level teams. *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(4). С. 1348-1359. <http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2016.04213>
 13. Kozina Zh. L., Repko O., Kozin S., Kostyrko A., Yermakova T., & Goncharenko, V. (2016b). Motor skills formation technique in 6 to 7-year-old children based on their psychological and physical features (rock climbing as an example). *Journal of Physical Education and Sport*. 2016. № 16(3). С. 866. <https://doi.org/10.7752/jpes.2016.03137>
 14. Hirtz P., Ludwig, G.&Ludwig H. Coordination abilities – coordination skills. Kassel: Universitats Bibliothek Kassel. 2009. [in German]

СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Гук Г. І., Окопний А. М.

*Львівський державний університет фізичної культури
імені Івана Боберського*

Фізична культура є своєрідною особливістю та специфічним показником людської діяльності у соціалізації. Важливим компонентом в системі культурних і загальнолюдських цінностях є високий рівень здоров'я і фізичної підготовленості, який визначає можливість освоєння інших цінностей і є малоефективним у соціалізації.

Великою кількістю авторів описано соціальні функції з фізичної культури В. Бальсевича [1], С. Гуськова [2], А. Ісаєва [4], В. Кірсанова [5], Л. Кривцун-Левшиної [7], В. Кряжа [8], Л. Лубишевої [9], О. Мамаєвої, Д. Мамаєва [10], І. Турчик [18] та ін.

Як зазначається, що саме у фізичному вихованню належить основна роль в інтегруванні дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній сфері, і є одним із важливих напрямів гуманізації всієї системи освіти, що відповідає пріоритетам державної політики [13; 14].

Основною проблематикою для дітей з особливими потребами є інтеграція у суспільство та пристосування навколишнього середовища до їх потреб. Дану проблему можна реалізувати через надання рівних можливостей в середній загальній школі та вищої освіти дітям, молоддю в інтегрованому оточенні. Актуальністю виступає використання фізичної культури у процесі соціалізації дією з особливими потребами.

Мета статті – виділити основні властивості фізичного виховання у соціалізації дітей з особливими потребами.

На сьогоднішній день визнано позитивний вплив рухової активності, у тому числі фізичної культури і спорту, на психічний і соматичний стан здоров'я людини. Для дітей з особливими потребами раціонально підібрано навантаженнями для рухової активності які сприяють підвищенню соціальної активності й активізує комунікативні здібності.

Автори О. Кізенко [6] та В. Мигалюк [11], описали використання засобів фізичної культури з метою медичної реабілітації уможливило знизити частоту загострень хронічних захворювань. «Очевидно, що це все не можливо без впливу фізичного виховання» [11].

Л. Огорелкова [12] описала, що саме основні задачі фізичного виховання полягають у виробленні таких характерних рис дітей, як

воля, наполегливість, почуття колективізму, організованості, активності, орієнтації, сміливості, а також забезпечують стимуляцію психічного розвитку цієї категорії учнів (розвиток уваги, пам'яті, інтелекту). Зокрема, виховання основних фізичних якостей (сили, спритності, швидкості, витривалості) у дітей з особливими освітніми потребами ще до недавня вважалося недоцільним у зв'язку з різною думкою про неможливість повноцінного пристосування їх до самостійного життя.

Як описує О. Кізенко [6], що фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами має свою особливість, яка перед усім спрямована на зміцнення здоров'я та загартування дитячого організму, забезпечення правильного фізичного розвитку, навчання руховим вмінням та навичкам має здійснюватися одночасно з розв'язанням корекційних завдань.

Наголосимо, що у цьому контексті вагоме місце посідає оздоровча фізична культура, яка покращує психологічний стан учнів. Тобто, у цьому контексті фізична культура і спорт розглядаються дослідниками [19] як засіб фізичної, психологічної і соціально-середовищної реабілітації, а також і як елемент соціалізації учнів з особливими освітніми потребами в шкільному середовищі.

Як описують практики [6; 11; 15], що фізичне виховання як ефективний метод удосконалення фізичного і морального потенціалу учнів з особливими освітніми потребами. В закладах освіти необхідно додатково ввести ігрового та змагального характеру, які мають позитивний вплив на розвиток моторики і створюють належні умови для соціалізації дітей. Саме під час змагань та ігор створюються належні можливості для максимальної самореалізації й самоствердження учнів, а також формуються передумови для їхньої соціальної інтеграції. Оздоровчий вплив змагань та ігор буде позитивно позначатися і на психологічному стані учнів. Розв'язання освітніх задач з формування рухових умінь і навичок у роботі з учнями з особливими освітніми потребами під час занять з фізичного виховання стосується насамперед допомоги природному процесу формування вікових моторних функцій. Крім того, учителю необхідно зважати на формування тих рухових умінь і навичок, що дитина самостійно не може освоїти через патологічні зміни рухової сфери.

В. Мигалюк [11] описав, що лише завдяки показу певних рухів, багаторазовому повторюванню тренувальних вправ, демонстрація яких постійно супроводжується словесним поясненням, можна домогтися вироблення у дітей з особливими освітніми потребами конкретних нескладних навичок. Саме при багаторазовому повторенні вправ можна досягнути удосконалювання моторного і сенсорного

орієнтування, розвинуте вміння поступово переходить у строго диференційований імпульс, так само як і неоформлена, генералізована рухова реакція. Тобто «плануючи заняття з фізичної культури, спортивні ігри, розваги, свята та інші форми роботи, необхідно брати до уваги дотримання оптимального навантаження на дитину» [11, 21].

I. Турчик [16], дозволяє у процесі навчання реалізовувати такі завдання: інтеграцію дітей-інвалідів та їх однолітків у навчальний процес; допомога дітям-інвалідам у набуті впевненості, адекватній оцінці своїх – умінь та меж можливостей; виховання терпимості і поваги суспільства до інвалідів.

У школах Англії учні з особливими потребами, що потребують допомоги, на уроках фізичної культури одержують спеціальний інвентар, засоби зв'язку та літературу; розуміння учнів у процесі фізичного виховання розвивають шляхом мобілізації всіх наявних відчуттів і попередньо набутого досвіду; процес фізичного виховання передбачає максимальну активізацію учнів у навчанні та фізичній діяльності; у процесі занять фізичними вправами учнів навчають контролювати свою поведінку, ефективно й безпечно брати участь у навчанні, та готують їх до праці [17].

Фізичне виховання має великі можливості у процесі соціалізації учнів з особливими освітніми потребами. У сфері фізичного виховання є достатня кількість фізичних вправ і варіативність їх виконання яка дає змогу проводити відбір доцільних поєднань для кожного окремого випадку. Це зумовлює перевагу засобів фізичного виховання. Принципово новим для теорії та практики занять з дітьми з особливими освітніми потребами є посилення педагогічного аспекту корекційного впливу на основі врахування єдності фізичних, психологічних і соціальних властивостей особистості дитини. Усе це складає основу для ефективної організації фізичного виховання під час інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні умов реалізації фізичного виховання дітей з особливими потребами у шкільному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи. *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. 1996. №1. С. 23–25.
2. Гуськов С., Зотов А. Физическое воспитание в школах зарубежных стран. Москва. 2001. 252 с.
3. Димпилова Л. Психологічна реабілітація дітей, котрі страждають ДЦП. *Соціально забезпечення*. 2004. №1. С. 39–41.

4. Исаев А. А. Олимпийская педагогика: опыт моделирования психолого-педагогических технологий детско-юношеского спорта. Москва: ФиС, 1998. 240 с.
5. Кирсанов В. Е. Детский и юношеский спорт как средство социализации молодого поколения: дис. кандидата соціологічних наук. Москва, 2008. 146 с.
6. Кізенко О. М. (2017) Фізичне виховання учнів з особливими потребами. *Соціальний педагог*. 2017. №3 (123). С. 57–59.
7. Кривцун-Левшина Л. Н., Котляров И. В. Социология физической культуры и спорта. Витебск: УО ВГУ им. П. М. Машерова. 2009. 297 с.
8. Кряж В. Н. Гуманизация физического воспитания. Минск: НИО, 2001. 180 с.
9. Лубышева Л. Социология физической культуры и спорта. Москва: Учеб. пособие. 3-е изд. Академия. 2010. 269 с.
10. Мамаєва О. В., Мамаєв Д. Ю. Фізична культура і спорт як чинник соціалізації особистості. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 7. С.58.
11. Мигалюк В. Подолання вад засобами фізичного виховання. *Дефектолог*. 2014. №11 (95) листопад. С. 20–24.
12. Огорелкова Л. Загальні та індивідуальні особливості керування процесом фізичного виховання дітей-інвалідів по зору. *Молода спортивна наука України*. 2004. Вип. 7. Т. 1. С. 370–372.
13. Про внесення змін до деяких законів України про освіту щодо організації інклюзивного навчання : Закон України від 05.06. 2014 р.
14. Про внесення змін до закону України «Про освіту» щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг. від 23.05. 2017 р.
15. Сітовський А. М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів : Львів. держ. ун-т фіз. культури, 2008. 20 с.
16. Турчик І. Особливості фізичного виховання школярів Великобританії. *Молода спортивна наука України*. 2003. Вип. 7. Т. 2. С. 172–175.
17. Турчик І., Шиян О. Інтеграція учнів з особливими потребами у навчальний процес із фізкультурної освіти (ФКО) в Англії. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету*. Серія: Педагогіка. 2004. №4. С. 143–145.
18. Турчик І. Шкільний спорт як соціально-ціннісна система у працях зарубіжних фахівців. *Проблеми сучасного педагогічного образования*. 2014. № 46. С. 206–213.
19. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание. Київ : Наукова думка. 2000. 360 с.

АНАЛІЗ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА

Гурін І. Р.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н.ф.в.і с., доц. Синиця С. В.

На різних рівнях майстерності тренера провідними стають різні компоненти структури своєї діяльності. Тому дуже важливо з'ясувати, які труднощі відчувають тренери на різних етапах своєї роботи та намітити шляхи їх подолання, порівнюючи діяльність початківців та досвідчених тренерів. При цьому необхідно визначити, чим відрізняється логіка розв'язання задач на різних рівнях педагогічної майстерності та як шукати способи ефективного розв'язання педагогічних завдань. Практика показує, що ці завдання неоднакові за своєю значущістю, способами та часом вирішення, і в кожному конкретному завданні необхідно виявляти визначальне завдання, вирішення якого забезпечить досягнення поставленої мети. Відшукавши головну ланку, основну причину, зв'язок, тренер зможе розробити правильну стратегію та тактику виховного та навчального впливу [1; 2].

Важливою складовою майстерності тренера є його майстерність у формуванні особи спортсмена. Майстерність тренера в цьому процесі треба розглядати як цілеспрямовану систему властивостей особистості, регулювання відносин, обумовлених основними формами життєдіяльності спортсмена, виявлення змін у становленні його особи та визначення оптимальних способів на неї [1; 3].

Мета дослідження – виокремити структурні компоненти діяльності тренера.

Однією з умов підвищення педагогічної майстерності є органічна єдність теоретичної, методичної та практичної діяльності тренера, що забезпечує дієвість системи його знань та вмінь. Майстерність у вихованні та навчанні спортсменів передбачає також високу ступінь розвитку педагогічних знань, умінь та навичок. Якщо якийсь компонент у структурі педагогічної діяльності тренера розвинений недостатньо, педагогічні впливи виявляються малоефективними [1].

Зазначено, що діяльність тренера має багатофакторний педагогічний характер та здійснюється в рамках певної педагогічної системи, що є сукупністю структурних та функціональних компонентів, підлеглих педагогічним цілям. До структурних компонентів, які дозволяють аналізувати педагогічну систему у статистиці, відносяться мети педагогічної системи, зміст навчальної інформації, засоби педагогічної комунікації, діяльність спортсменів та

тренера. До функціональних компонентів, що зумовлює становлення, розвиток, удосконалення педагогічної системи, відносяться гностичний, проектувальний, конструктивний, організаторський та комунікативний компоненти [3].

Структурні компоненти діяльності тренера знаходять своє відображення у структурі його знань, а функціональні – у структурі його умінь. При цьому ефективність діяльності обумовлюється ступенем розвитку функціональних компонентів, до яких відносяться [2]:

– гностичний, пов'язаний з узагальненням та систематизацією наукових знань, їх схематизацією та розширенням, перетворенням наукових знань на навчальні, вивченням загальних закономірностей діяльності педагогічних систем, аналізом діяльності педагогічної системи та всіх її підсистем;

– проектувальний, пов'язаний із проектуванням розвитку педагогічних систем з урахуванням потреб комплексного підходу до навчання та виховання спортсменів, наукових та методичних досліджень, що забезпечують зміст діяльності педагогічних систем, розвитку засобів педагогічної комунікації, які забезпечують способи функціонування системи;

– конструктивний, пов'язаний із створенням навчальних посібників для спортсменів та тренерів, методичних посібників для тренера з аналізу ефективності діяльності педагогічних систем;

– організаторський, пов'язаний із створенням загального ритму та режиму діяльності, систем, органів самоврядування;

– комунікативний, пов'язаний з регламентацією та регулюванням відносин між системою та адміністративними органами управління, між адміністрацією та тренером, тренерами та спортсменами, всередині цих груп.

Порушення в будь-якому з виділених компонентів спричиняє порушення у діяльності педагогічної системи. Найпростішу модель діяльності можна представити наступним чином: ціль, мотиви, дії, результат [1]. Будь-яка професійна діяльність пред'являє людині певні вимоги, відповідність яким забезпечує успіх у ній. У педагогіці виділяють такі професійно значущі особливості діяльності та вимоги до індивідуально-психологічних характеристик особи [2]:

1) структура знань, в якій відображаються основні елементи педагогічної системи, стимули, що спонукають до діяльності, та мотиви;

2) єдина система та взаємозв'язок, сформованих на досить високому рівні професійно-педагогічних умінь та навичок;

3) спрямованість – стійка і взаємопов'язана система цілей та оцінок, що спонукає людину до подолання труднощів діяльності та оволодіння майстерністю;

4) загальна обдарованість, яка проявляється:

– у спеціальних педагогічних здібностях: специфічної чутливості до об'єкта та засобів педагогічної взаємодії, включаючи гностичний, проектувальний, конструктивний, організаторський та комунікативні компоненти;

– у загальних здібностях, якостях розуму, мови, уяви;

– інших спеціальних здібностях: спортивних, артистичних, технічних та ін., які входять до структури діяльності тренера та служать педагогічній творчості лише за наявності педагогічних здібностей та спрямованості;

– риси характеру: захопленість своєю справою, вимогливість, справедливість, уважність до кожного учня, самоконтроль та ін.;

– деякі властивості темпераменту, серед яких чільне місце займає врівноваженість, емоційна стабільність.

Таким чином, в основі високої професійної, педагогічної майстерності тренера лежить раціональне поєднання на різних стадіях тренерської діяльності та в різних ситуаціях всіх зазначених рівнів з акцентом на розвиток локально та системно-моделюючих рівнів.

Список використаних джерел:

1. Кузнецова І. Ю. Дидактичні принципи в навчально-тренувальному процесі підготовки спортсменів із тхеквондо. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. 52 (105). С. 150–158.
2. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога : навч. посіб. Олімп. л-ра, 2015. 184 с.
3. Юшко О. Технологія формування педагогічної майстерності у майбутніх тренерів. *Витоки педагогічної майстерності*. 2018. Вип. 22. С. 218–223.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ

Даниско О. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Провідною тенденцією розвитку сучасного суспільства є інтеграція системи освіти у світовий простір. Це визначає, з одного боку, розмаїття національних стандартів вищої освіти, а іншого – прагнення інтегрувати новітній зарубіжний досвід та вітчизняні історичні традиції.

Вирішальним у здійсненні освітніх реформ був і буде вчитель як наголошується в міжнародних документах, особливо актуальними є

проблема підготовки вчителів і зокрема, фізичної культури. У зв'язку з цим, значний інтерес становить досвід Сполучених Штатів Америки (далі – США), де на початку ХХІ століття відбулася радикальна реформа педагогічної освіти, що є співзвучною процесам модернізації фізкультурної галузі в умовах реалізації концепції Нової Української Школи. Зважаючи на глобальні зміни у сучасному суспільстві, проблема підготовки вчителів фізичної культури у зарубіжних країнах потребує подальшого ретельного дослідження.

Метою статті є визначення та обґрунтування особливостей професійної підготовки вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти США.

Фізичне виховання є невід'ємним складником сучасної системи освіти. Висока якість викладання дисципліни «Фізична культура» сприяє зміцненню здоров'я дітей та молоді, розвиває фундаментальні рухові навички, підвищує рівень фізичної підготовленості, надає можливості для формування психологічної стійкості.

Основні завдання та цінності фізичної культури, задекларовані у стандарті фізкультурної освіти США, стверджують фізичне виховання як невід'ємну частину загальноосвітньої програми, що покликана на якісному рівні забезпечити формування знань, умінь, та рухових навичок, залучення учнів до активних занять іграми, спортом, фітнесом і рекреацією упродовж життя [2, с. 2]. Реалізація означених стандартів потребує підготовки висококваліфікованих вчителів.

Система педагогічної освіти США поєднує три академічні ступені: ступінь *бакалавра*, передбачає 4 роки навчання на факультеті гуманітарних (або природничих) наук та один рік спеціалізації на факультеті освіти; ступінь *магістра*, що вимагає, залежно від обсягу програми, дво- або трирічну спеціалізацію на педагогічному факультеті; *ступінь доктора філософії*, що передбачає засвоєння трирічної програми, підготовку та захист дисертації. Згідно зі статистичними даними Національного центру освіти, заклади освіти для вчителів нараховують 1206 навчальних шкіл, коледжів, факультетів або відділів, розташованих у 78% чотирирічних коледжах та університетах США [1].

Головною умовою прийняття до будь-якого коледжу чи університету є наявність в абітурієнта загальної середньої освіти. У різних штатах вступні вимоги до вищих педагогічних закладів освіти різняться: перед зарахуванням на освітню програму абітурієнти також можуть проходити тестування за програмою Praxis Core (державний тест навичок). Інші вимоги можуть включати мінімальний середній бал атестату (не менше 2,5); підготовку вступного есе, наявність рекомендаційних листів та особисте інтерв'ювання.

Вища педагогічна освіта в США є ступеневою. Майбутній вчитель фізичної культури може здобути вищу освіту за першим (бакалаврським) рівнем за однією зі спеціальностей: гігієнічна освіта, фізичне виховання, спортивна підготовка. Приклади ступенів, які можна здобути для цієї кар'єри, включають *ступінь бакалавра наук* або *бакалавра наук у галузі освіти, бакалавра у галузі наук про здоров'я, кінезіології, бакалавра фізичного виховання*. Спільними для цих освітніх програм є такі дисципліни: теорія фізичного виховання, теорія спортивної педагогіки, командні та індивідуальні види спорту, методи навчання та розвитку людини. Незалежно від обраної спеціальності, майбутні вчителі фізичної культури мають обов'язково пройти програму педагогічної практики, що затверджується освітньою радою певного штату, з метою отримання в подальшому свідоцтва чи ліцензії на здійснення викладання в державному закладі загальної середньої освіти.

У більшості штатів США для здобувачів вищої освіти майбутніх учителів фізичної культури передбачена підсумкова державна атестація (екзамен). Успішне проходження державної атестації дає право майбутнім учителям фізичної культури викладати в державних (федеральних) освітніх закладах. Приватні заклади загальної середньої освіти можуть висувати до претендентів додаткові вимоги. Однією з характерних рис підготовки вчителів у Сполучених Штатах Америки є орієнтація на певну вікову групу школярів. Так, здобуття освіти за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти дає можливість викладати фізичну культуру в дошкільних навчальних закладах, у початкових та середніх класах закладів загальної середньої освіти; а за другим (магістерським) – викладати фізичну культуру та суміжні предмети у старшій школі (10-12 класи). Відповідно існують категорії атестації, яку які має пройти майбутній учитель фізичної культури: раннє дитинство, початкова, середня або старша школа. Здобувачі першого (бакалаврського) рівня також можуть отримати додаткову спеціалізацію і працевлаштуватися на суміжних посадах, таких як рекреація різних груп населення, адаптивна фізична культура для осіб з особливими освітніми потребами.

Згідно з рекомендацією Національної комісії з питань освіти (1996 р.), потреба в освітній та професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури була посилена. Наразі отримати постійну ліцензію на викладання в базовій або старшій школі можна лише за умови закінчення магістратури. Варіативність ліцензій та вимог до майбутніх фахівців стала негативним фактором професійної мобільності вчителів у США. Саме тому з 2002 року Національна рада з професійних стандартів навчання запровадила добровільну початкову загальнодержавну сертифікацію педагогів, що визнається в усіх

штатах. Для цього претенденти на посаду вчителя фізичної культури мають продемонструвати здатність працювати з класом і скласти письмовий екзамен [3, с. 364].

Таким чином, проблема якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є актуальною не лише в Україні, а й у світі. Зарубіжний досвід засвідчує важливість державного регулювання процесу такої підготовки та підкреслює інтеграцію вітчизняної системи вищої освіти у світовий простір. У кожному штаті є свої вимоги, які є обов'язковими лише для федеральних навчальних закладів, розташованих у штаті. Основними вимогами до формування змісту професійної підготовки вчителя є стандартизація, диверсифікація, варіативність. Вони найбільш повно відповідають завданням сучасної вищої школи, забезпечують більшу свободу студентам у виборі дисциплін для навчання.

Список використаних джерел:

1. Feistritz C. E. Profile of teachers in the U.S.A. Washington, D.C.: National Center for Education Information, 2011. P. 15.
2. Physical Education Standard. Catalina Foothills School District Approved by Governing Board on June 10, 2014. URL: http://www.cfsd16.org/application/files/9914/7733/9552/GR3_PE_Web.pdf.
3. Огієнко О. І. Professional training of teachers in Great Britain, France, Canada, and the USA: commonalities and differences *Edukacja zawodowa i ustawiczna*. 2016. P. 362–374.

ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Демус Я. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Сучасний педагогічний процес в умовах закладів загальної середньої освіти характеризується навчанням різних категорій дітей. Тому питання інклюзії у роботі з учнями з інвалідністю стають більш актуальними. В умовах цієї проблематики педагогічні працівники характеризуються специфічними вимогами до своїх професійних якостей. Сучасний вчитель має вміти забезпечити рівний доступ до освіти усіх здобувачів, гарантувати необхідні умови для навчання та адаптації учнів з інвалідністю, аналізувати досвід роботи педагогів з даною категорією здобувачів, орієнтуватися в основних педагогічних

засадах роботи з дітьми з особливими освітніми потребами, мати практичний досвід проведення діагностики фізичної підготовки учнів з інвалідністю відповідно до нозологічних груп. Тому, заняття фізичною культурою з цими учнями вимагають особливої уваги, на відміну від реалізації інших дисциплін у закладах загальної середньої освіти.

Таким чином, сьогодні існує проблема підготовки фахівців, які можуть здійснювати процес навчання для учнів з особливими освітніми потребами, враховуючи психічні та фізичні особливості дітей, якість їхньої фізичної підготовки, функціонального стану.

Мета дослідження – окреслити проблематику підготовки бакалаврів фізичної культури до інклюзивного освітнього середовища.

Аналіз наукових джерел дав можливість з'ясувати, що проблема підготовки педагогічних кадрів, здатних до організації фізичного виховання в ЗЗСО в інклюзивній формі, вивчена недостатньо. Тому, через свою актуальність, вона вимагає більш глибокого наукового пізнання. Дані досліджень свідчать про те, що педагоги мають значні труднощі в організації фізичного виховання в інклюзивній формі. Необхідна спеціальна теоретична, практична та методична підготовка педагогічних працівників ще на стадії навчання в закладах вищої освіти (I, II, III, IV рівнів акредитації).

У даний час підготовкою педагогічних працівників з правом викладання фізичної культури займаються заклади вищої освіти, які мають спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура).

Враховуючи те, що на в умовах інклюзивної форми на уроці з фізичної культури можуть одночасно бути присутні учні різних категорій, стає очевидним, що готовими до реалізації цього навчання є випускники спеціальності 016 Спеціальна освіта зі спеціалізацією Адаптивна фізична культура та реабілітація. Але і в цьому напрямі підготовки також є недоліки щодо здійснення професійної діяльності з учнями, які не мають особливих освітніх потреб, бо навчальним планом передбачена спрямованість на реалізацію адаптивної фізичної культури. У свою чергу, освітня програма 014.11 Середня освіта (Фізична культура) передбачає освоєння компетенцій, пов'язаних з реалізацією навчального процесу в учнів з інвалідністю, якщо це передбачено варіативним компонентом навчального плану.

Таким чином, щоб вирішити проблему підготовки фахівців для організації фізичного виховання в інклюзивній формі, потрібно інтегрувати в навчальні плани відповідних напрямів підготовки у межах варіативного компонента. Зміна навчальних планів призведе до більш якісної підготовки педагогів до професійній діяльності в умовах інклюзії. Це дозволить майбутнім фахівцям правильно підходити до розробки документів з планування та відповідно до організації заняття з фізичного виховання з усіма категоріями учнів в рамках одного конкретного уроку.

Аналізуючи спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 016 Спеціальна освіта зі спеціалізацією Адаптивна фізична культура та реабілітація, можна виділити труднощі, з якими стикаються педагогічні працівники у професійній діяльності. Ці ускладнення одночасно є й проблематикою підготовки бакалаврів фізичної культури у галузі інклюзивного освітнього середовища.

Дані проблеми можна згрупувати виходячи з професійних завдань, які характеризують різні види діяльності педагогічного працівника:

– *педагогічна діяльність*: забезпечення освітнього процесу для всіх категорій школярів; створення умов для задоволення потреб учнів; формування здатності до пізнання та зміцнення фізичних якостей, з метою самовдосконалення.

– *розвиваюча діяльність*: удосконалювати фізичні якості і пов'язані з ними рухові здібності, незалежно від їх фізичного розвитку.

– *виховна діяльність*: виховання самостійної фізкультурної активності, формування здатності вести повноцінне та активне життя, незалежно від свого фізичного стану та ціннісних орієнтацій; забезпечення розвитку особистісних якостей (сміливості, взаємопідтримки, сміливості).

– *реабілітаційна (відновлювальна) діяльність*: заходи, що дозволяють попередити, а також зупинити прогресування захворювання.

– *методична діяльність*: організація та проведення спортивно-масової роботи в умовах інклюзії із залученням усіх груп учнів; розробка робочих програм з фізичної культури для всіх категорій, організація «комфортного» уроку для учнів, незалежно від стану фізичної підготовки.

– *науково-дослідна робота*: пошук наукових досліджень результативності різних методичних прийомів та методик проведення уроків в умовах інклюзії; здійснення аналізу та синтезу результатів професійної діяльності з учнями різних категорій, апробація результатів наукових досліджень у своїй діяльності.

Відповідно до наведених проблем, для формування ефективної професійної діяльності бакалаврів фізичної культури, потрібно звернути увагу на інклюзивні компетенції в освітніх програмах. А саме:

1. Підібрати відповідні методики організації освітнього процесу у блоці спеціальних дисциплін.

2. Професорсько-викладацький склад, який здійснює підготовку спеціалістів у галузі інклюзивної освіти, має відповідати освітній програмі.

3. Включення в освітній процес практиків, які мають досвід педагогічної діяльності з різними категоріями дітей та мають досвід фізичного виховання в інклюзивній формі.

Для вирішення проблем підготовки бакалаврів фізичної культури, які будуть працювати в умовах інклюзії, необхідно корегувати зміст

навчального плану. Це здійснюється шляхом інтеграції відповідних дисциплін у варіативну частину, підбором потрібних методик та технологій організації освітнього процесу щодо блоку спеціальних дисциплін. А також своєчасне підвищення кваліфікації викладачів та залучення спеціалістів-практиків дасть можливість «йти в ногу» теорії й практиці інклюзивного навчання. Результатом цього буде отримання висококваліфікованого педагога, який зможе працювати в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Список використаних джерел:

1. Бевзюк М. С. Методологічні засади підготовки майбутніх учителів початкової школи до взаємодії з батьками в умовах інклюзивного навчання. *Актуальні наукові дослідження в сучасному світі* ; глав. ред. В. П. Коцур. Переяслав-Хмельницький, 2016. Вып. 12 (20), ч. 4. С. 24–29.
2. Дручик В. Д. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій у старшій школі : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2017. 20 с.
3. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Наука і сучасність*. 2005. Т. 51. С. 18–27.
4. Середня освіта (Фізична культура) : спеціальність 014 «Середня освіта», 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», 01 «Освіта/Педагогіка». URL: <https://drive.google.com/file/d/1n2SFSOKUJtraWsABwGrrVJX5o91RxjOO/view>
5. Спеціальна освіта (Адаптивна фізична культура та реабілітація) : спеціальність 016 «Спеціальна освіта». URL: https://ab.uu.edu.ua/edu-specialty/166_zdorov_39_ua_lyudini
6. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки учителів фізичного виховання : монографія. Львів : Піраміда, 2016. 652 с.

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ

Денисовець Т. М., Бобир С. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Аналіз наявної науково-методичної літератури показав, що тонізуюча дія фізичних вправ виражається, перш за все, в стимуляції моторно-вісцеральних рефлексів. Посилення аферентної імпульсації пропріорорецепторів стимулює клітинний метаболізм у нейронах центральної ланки рухового аналізатора, внаслідок чого посилюється трофічний вплив центральної нервової системи на скелетну мускулатуру та внутрішні органи.

На думку деяких науковців, систематичне застосування різноманітних фізичних вправ для реабілітації зумовлює підвищення адаптації всього організму людини до змінних умов зовнішнього середовища, зростання функціональних можливостей опорно-рухового апарату, а також дихальної та серцево-судинної систем тощо. Тренування організму сприяє зменшенню, а у деяких випадках зникненню суб'єктивних проявів захворювання, значно покращує фізичний стан і працездатність хворих школярів.

Трофічна дія фізичних вправ у дітей із порушеннями опорно-рухового апарату проявляється в зниженні м'язового напруження в окремих групах м'язів. Наприклад, при сколіозі хребта спостерігається погіршення кровопостачання м'язів, залучених у патологічний процес, а також посилення компресії нервових корінців і судинних утворень, що приходять в міжхребетному отворі, посилюючи тим самим клінічні прояви хвороби [1]. Фізичні вправи, спрямовані на розслаблення певних м'язових груп, сприяють покращенню в них мікроциркуляції, тим самим зменшують ступінь компресії нервово-судинних утворень, що сприяє профілактиці дегенеративно-дистрофічного процесу в м'язах і тканинах, які оточують хребет.

Спеціалісти симетричні вправи застосовують при порушеннях постави у сагітальній площині оскільки їх виконання сприяє середньому положенню лінії остистих відростків. Виконання вищезгаданих вправ при порушеннях постави у фронтальній площині сприяє вирівнюванню тону м'язів правої та лівої половини тулуба, завдяки розтягуванню напружених м'язів і напружені розслаблених, що повертає хребет у правильне положення [1].

Нормалізація фізіологічних вигинів хребта досягається покращенням рухливості хребта в місці найбільш вираженого дефекту.

Вправи з динамічним і статичним навантаженнями на трапецеподібні та ромбоподібні м'язи, а також вправи на розтягнення грудних м'язів застосовуються з метою виправлення крилоподібних лопаток і приведених вперед плечей.

Щоб постійно зберігати правильне положення частин тіла, необхідно зміцнювати м'язовий природний корсет. Ефективність спеціальних вправ, що застосовуються з цією метою, залежить від вихідних положень. Найбільш вигідним вихідним положенням є таке, при якому можливе максимальне розвантаження хребетного стовпа по осі та виключається вплив м'язів на кут нахилу тазу. До таких вихідних положень відносяться положення лежачи на спині, лежачи на животі, стоячи на колінах.

З цих положень виконуються вправи, що включають роботу м'язи спини, живота, бічної поверхні тіла. В упорі стоячи на колінах хребетний стовп як би провисає між поясом верхніх кінцівок і нижнім поясом

кінцівок, помірно розтягується. Це дає можливість цілеспрямовано коригувати порушення постави.

Вправи, що виконуються в цих вихідних положеннях, повинні мати симетричний характер. Динамічні вправи варто чергувати з вправами в статичній напрузі. Періодично доцільно включати вправи розслаблення, дихальні вправи. Самі вихідні положення також потрібно чергувати.

При асиметричній поставі основну роль грають симетричні вправи. Вони забезпечують вирівнювання сили м'язів спини, ліквідують асиметрію м'язового тонусу. Така дія пов'язана з фізіологічним перерозподілом навантаження. Під час виконання вправи більш ослаблені м'язи, на боці опуклості хребетного стовпа, працюють з більшим навантаженням, ніж сильніші м'язи на протилежному боці (так звана фізіологічна асиметрія) [1].

Виправлення постави в сагітальній площині забезпечується спеціальними вправами. При збільшенні кута нахилу таза вправи повинні сприяти подовженню м'язів передньої поверхні стегон, поперекової частини довгих м'язів спини, квадратного м'яза поперека, клубових м'язів, зміцненню м'язів черевного преса і задньої поверхні стегон. При зменшенні кута нахилу тазу спеціальні вправи повинні забезпечувати зміцнення м'язів поперекового відділу спини та передньої поверхні стегон [1].

Для зменшення надмірно виражених та збільшення мало виражених фізіологічних вигинів хребетного стовпа, створення нормальних співвідношень між ними, у процесі занять необхідно покращити його рухливість у місцях найбільш вираженого дефекту.

Крилоподібні лопатки, наведені вперед плечі можуть бути виправлені вправами з динамічним та статичним навантаженням на трапецієподібні та ромбоподібні м'язи, а також вправами на розтягування грудних м'язів.

У заняття необхідно також вводити дихальні статичні та динамічні вправи, з огляду на те, що порушення постави нерідко поєднується із захворюваннями органів дихання та порушеннями дихальної функції.

Корекція постави, досягнута за допомогою вправ, може дати стійкий ефект лише за одночасного формування навички правильної постави. Він створюється з урахуванням м'язово-суглобового почуття, що дозволяє відчувати становище певних елементів тіла. Після пояснень, необхідних для вироблення уявлення про правильну поставу, і показу «ідеальної» постави приступають до вироблення відповідних їй м'язово-суглобових відчуттів. Для цього використовуються:

- тренування перед дзеркалом (зоровий самоконтроль);
- взаємоконтроль, який здійснюється тими, хто займаються один над одним;

– вправу «на поставу», що виконується біля стіни: стоячи спиною до стіни, треба щільно притиснутися до неї спиною, сідницями та п'ятами. До м'язово-суглобових відчуттів додаються тактильні;

– виправлення положень частин тіла у просторі за вказівкою інструктора, педагога [1].

Для збереження правильної постави дуже важливим є вміння напружувати і розслабляти окремі м'язи або групи м'язів. У заняттях використовують розслаблення та напруження м'язів. Після перевірки постави перед дзеркалом або біля стіни виконують вправи розслаблення м'язів тулуба, потім швидко приймають правильну поставу. Навичка правильної постави виробляється та закріплюється також під час виконання різних загальнорозвивальних вправ, вправ у рівновазі та «на координацію». Широко використовуються ігри з дотриманням правильної постави.

Раціональне використання цих вправ дозволяє сформувати у точні уявлення про положення частин тіла в просторі, розвинути вміння самостійно приймати, утримувати таку поставу [1].

Комплекси лікувальної гімнастики для учнів з порушенням постави сприяють:

– поліпшенню крово- та лімфо обігу, тканинного обміну в зоні ураження;

– зміцненню м'язово-зв'язкового апарату хребта й м'язів нижніх кінцівок;

– усуненню малорухливості та низької рухливості суглобів;

– збільшенню об'єму рухів хребта, корегуванню його викривлення та дефектів постави;

– розвантаженню хребта й стимуляції відновлення нервів;

– м'якому, поступовому виправленню хребців, які змістилися, зміцненню усього організму в цілому;

– стимуляції обмінних процесів, поліпшенню психологічного й емоційного стану дитини, підвищенню її самооцінки.

Для профілактики та лікування захворювань, пов'язаних із порушенням постави у школярів, розроблено комплекси лікувальної фізичної культури, які включають статичні та динамічні вправи.

В основі динамічних вправ лежить виконання зовнішньої роботи, що супроводжується зміною довжини скелетних м'язів. При роботі в ізотонічному режимі м'язи почергово переходять зі стану скорочення у стан розслаблення.

Виконання динамічних вправ має позитивну дію на серцево-судинну та дихальну системи, а також вони сприяють значному зміцненню м'язів тіла. Вищезгадані вправи є незамінними для покращення функціонального стану суглобів, розвитку та зміцнення опоно-рухового апарату [1].

Статичні вправи засновані на розвитку максимальних зусиль, а при їх виконанні максимально збільшується сила кожного волокна при помірному збільшенні об'єму м'язів; виробляється струнка постава; зміцнюється м'язовий корсет і м'язи нижніх кінцівок; збільшується рухливість і гнучкість хребта; покращується крово- і лімфообіг; стимулюються обмінні процеси.

Виконання статичних вправ у ізометричному режимі зменшує випинання окремих дисків, сприяє відновленню порушених зв'язків між сегментами хребта й розблокуванню стиснутих нервових корінців, усуває викривлення хребта й дефекти постави, сприяє усуненню м'язової скутості, а також відновлює і покращує рухливість у суглобах і хребті.

Оздоровчий ефект запропонованих фізичних вправ досягався за такими умовами:

- навчальне навантаження має відповідати стану здоров'я учнів, залежно від до групи здоров'я до якої належить дитина;
- вправи підбиралися у залежності від індивідуальних особливостей школярів, рівня їх фізичної підготовленості;
- строго дотримувалося дозування вправ, тривалості, інтенсивності;
- повторення вправ чергувалися з відпочинком;
- дотримання необхідних гігієнічних вимог;
- здійснення постійного лікарсько-педагогічного контролю [1].

У ході складання комплексів лікувальної фізичної культури для учнів необхідно враховувати наступні дидактичні принципи: індивідуалізації, новизни і наочності. Дані принципи мають важливе значення для організації процесу фізичної реабілітації з дітьми шкільного віку та сприйняття ними отриманої інформації.

Під час організації занять лікувальною фізичною культурою важливе значення мають особливості уваги. Школярі легко та швидко відволікаються на будь-який зовнішній подразник. Напружена та зосереджена увага швидко призводить до стомлення.

Отже, заняття лікувальною фізичною культурою сприяють морально-психологічному вдосконаленню та реабілітації дітей: розвивають активність, наполегливість, цілеспрямованість, координацію, витривалість, укріплюють волю сферу, сприяють дотриманню гігієнічних правил.

Список використаних джерел:

1. Мухин В. М. Фізична реабілітація. Київ. Олімпійська література. 2005. 601 с.

ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дмитренко В. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.

Нині користь від занять фізичною культурою науково доведена та підтверджена професійним досвідом учителів та методистів. За даними соціологів 2021 року понад 52% українців наголошують про важливість занять масовим спортом. Однак, лише кожен десятий робить посильні йому вправи щодня, 14% людей кілька разів на тиждень, 9% – один раз на тиждень, 7% – кілька разів на місяць, 11% – кілька разів на рік. Таким чином, кількість людей, які щодня здійснюють фізичну активність, становить близько 10%. Найактивнішими є діти й підлітки. За даними опитувань причини, з яких українці ігнорують заняття фізичною культурою: відсутність часу – 37%, відсутність у цьому потреби – 28%, скарги на погане здоров'я – 23%, 22% опитаних зізналися: для регулярних занять спортом їм не вистачає сили волі, також було названо: брак грошей – 11%, погано розвинена спортивна інфраструктура у населеному пункті – 4%, відсутність можливості займатися з тренером – 3%. Підкреслюємо, що ці причини були названі самими громадянами, і є суб'єктивною оцінкою ситуації. Загальна причина одна – відсутність мотивації й сили волі, що спонукає до дії.

У теоретичній царині дослідження питання мотивації до занять фізичною культурою та спортом існує незначна кількість наукових розвідок, що вивчають механізм формування здорового способу життя і ціннісних орієнтацій молоді. Так, проблемою дослідження мотивації до занять фізичною культурою та спортом займалися О. Андреева, О. Гура, Ю. Палайма, В. Соколов та ін. Питанню спортивної мотивації присвятили свої наукові праці Є. Ільїн, В. Непопалов, Р. Пилоян, А. Пуні, М. Саїнчук та ін. У своїх дослідженнях автори порушують проблему матеріальних потреб у структурі спортивної мотивації, вплив соціально-побутових потреб на спортивну діяльність, особливості мотивації осіб з різною спрямованістю особистості тощо [1; 2; 3; 4; 5 та ін.].

Мета дослідження – проаналізувати фактори, що впливають на рівень мотивації учнів старшого шкільного віку до активних занять на уроках фізичної культури.

Мотивація – система внутрішніх чинників, що викликають бажання і дозволяють досягнути мети [5]. Тобто це внутрішня сила, що спонукає до дії і, одночасно відповідає на питання – чому людина діє,

чому вибирає саме такий шлях, чому деякі люди володіють сильнішою мотивацією, ніж інші.

Існує безліч теорій і пояснень з цього приводу, так, одні психологи віддають перевагу ролі внутрішніх механізмів, відповідальних за дії індивіда; інші акцентують знімання на зовнішніх стимулах; треті вивчають основні мотиви як такі, поділяючи вроджені та придбані механізми; четверті досліджують питання про те, чи служить мотивація для орієнтування діяльності індивіда з метою досягнення певної мети або просто є джерелом енергії для поведінкових актів, і як вона пов'язана зі звичкою [4].

Різні аспекти мотивації досліджуються біологічними, психологічними, соціологічними, політичними науками. Мотивація характеризується складним набором компонентів: видом потреби, формою, яку вона приймає (поняття, образ, думка, мрія), ступенем актуалізації, масштабом (широтою або вузькістю), змістом реалізованої діяльності.

У соціальній психології проводять різницю між вербальними, демонстративними і реальними мотиваціями, що спонукають до задоволення реальних потреб [3]. Крім того, наявність різних потреб і шляхів їх реалізації може викликати боротьбу мотивацій, тоді реальний вибір мотивів дії залежить від рівня розвитку особистості, характеру її ціннісних орієнтацій.

Загальну структуру мотивації людини можна уявити, як галузь, що включає в себе групи факторів, які можна розглядати як рівні мотивації [4]:

1) Джерела діяльності і її кінцеві причини: лібідо, потреба в самоактуалізації, сенс життя, цінності, інстинкти тощо.

2) Фактори, що забезпечують вибір спрямованості діяльності у конкретній ситуації. Мається на увазі не той свідомий вибір, який ми робимо, зважуючи та оцінюючи всі альтернативи, найчастіше цей вибір робиться не свідомо, автоматично, тобто приймається певний напрям діяльності в конкретній ситуації. Це фактори власне мотиваційні, не особистісні у вузькому сенсі слова, тому що визначення спрямованості дії в конкретній ситуації залежить від конкретних особливостей поточної ситуації, від того, що відбувається тут і зараз, і що не можна вивести з глобальної ієрархії потреб і цінностей особистості.

3) Третій рівень мотиваційних процесів – це фактори, які забезпечують регуляцію, спрямованість діяльності на реалізацію мотиву. Коли напрям діяльності визначився, потрібно проаналізувати, що допомагає діяльності не відхилитися від свого шляху. Мотив породжує свої вторинні регулятори, які допомагають діяльності не відхилитися від обраного вектору і дозволяють довести діяльність до

кінця. Сюди відносяться цілі, установки, емоційні процеси, тобто те, що супроводжує перебіг діяльності, все те, що входить до ємного поняття регуляції. Емоційні процеси служать сигналами цьому шляху. Орієнтуючись на емоції, людина коригує свій шлях до предмета потреби.

4) Установки – група факторів, які теж виступають у ролі регуляторів. Вони спрямовані накопичення раніше набутого досвіду. Установки теж включаються до системи мотиваційної регуляції діяльності, надають їй стабільності.

Що стосується формування мотивації, то на фактори першої групи вплинути практично неможливо, оскільки це індивідуальні внутрішні ресурси, що визначають характер, рівень свідомості та моделі поведінки людини. Девід Хокінс (1930–2012) – фахівець процесів мислення, описав рівні людської свідомості за шкалою від 1 до 1000: ганьба, вина, апатія, горе, страх, бажання, гнів, гордість, хоробрість, нейтралітет, готовність, прийняття, інтелект, любов, радість, світ, просвітлення. На кожному рівні свідомості людині властивий певний спосіб мислення та мотиви, що провокують діяльність. Ці внутрішні мотиви виражаються у певних діях, що мають свій підтекст. Причому люди, які мають різні рівні свідомості і здійснюють однотипні дії, отримують різні результати [3].

На фактори другої групи можна вплинути використовуючи глобальний підхід, оскільки вони спрямовані на формування способу життя людини, створення таких умов проживання, в яких у людини будуть складатися певні уявлення про себе, про світ і про своє місце у світі. Ця група чинників є сукупністю впливу довкілля, подій, обставин, в яких перебуває людина. Існують загальноприйняті поняття про благополуччя, ці ідеї привласнює людина і створює мотивацію. Такі чинники формуються протягом життя, закладаються з дитинства, тому мотивація цього характеру – це глобальний процес. Важливе значення у цьому питанні має поняття «норма» [5]. Коли заняття фізкультурою і спортом міцно асоціюються з фізичним здоров'ям, красою і функціональністю тіла, немає необхідності доводити ці ідеї кожному конкретному індивідууму, тому що люди таким чином усвідомлюватимуть свою невідповідність нормі. Тут же виникає поняття «не норма» як антонім поняття «норма». «Не норма» має бути обґрунтована, так як, як і «норма», вона несе в собі розуміння негативних наслідків у разі невідповідності до норми. Повинна бути створена чітка асоціація на рівні колективної свідомості: наприклад, здоров'я та гарне самопочуття – «норма», хвороба та погане самопочуття – «не норма».

Фактори третього та четвертого рівня – це галузь, на яку можна значно вплинути ззовні. На цьому етапі робота проводиться не з

внутрішніми джерелами і не з глибокими мотивами, а з механізмами досягнення своєї мети. Ці групи факторів є найбільш чутливими до зовнішнього впливу, оскільки орієнтуються на шлях, а не на кінцеву або початкову точку. Людина має довгострокові та короткочасні цілі, на виконання яких вона вмотивована. Щоб мотивувати людину до заняття фізичною культурою і спортом необхідно адаптувати ці сфери діяльності до цілей цієї людини. Так, власними силами фізичні вправи дуже рідко є самоціллю, це лише кошти. Потреби частина не пов'язані на перший погляд з певним видом діяльності, нерідко і сама людина не розуміє яку саме потребу вона реалізує тим чи іншим способом.

Якщо людина вже займається фізичною культурою та спортом, то знаючи її справжній мотив можна підвищити мотивацію до занять, якщо правильно підібрати точки впливу. З досліджень Ільїна Є. П. можна виділити 10 домінуючих цілей занять [3]:

1. Мотив емоційного задоволення – прагнення, що відображає радість руху і фізичних зусиль. Йому відповідає судження: «Я одержую радість від спорту, тому що можу рухатися і відчувати напругу. Це мене надихає і піднімає настрій».

2. Мотив соціального самоствердження – прагнення проявити себе, що виражається в тому, що заняття спортом і досягаються при цьому успіхи розглядаються і переживаються з точки зору особистого престижу, поваги знайомими, глядачами. Йому відповідає думка: «Я займаюся, спортом, тому що домагаюся успіхів. Навколишні поважають мене за це. Під час змагань приємно бути в центрі уваги, підвищувати свій престиж».

3. Мотив фізичного самоствердження – прагнення до фізичного розвитку, становлення характеру. Йому відповідає таке судження: «Я активно займаюся спортом, тому що хочу розвинутися фізично і загартувати свій характер. Не хочу погладшати і стати лінивим, хочу бути здоровим».

4. Соціально-емоційний мотив – прагнення до спортивних подій з-за їх високої емоційності, неформальності спілкування, соціальної та емоційної розкутості. Йому відповідає судження: «Мені подобаються заняття спортом, тому що змагатися дуже цікаво, тому що тішать досягнуті успіхи. Я люблю атмосферу змагань».

5. Соціально-моральний мотив – прагнення успіху своєї команди, заради якої треба тренуватися, мати хороший контакт з партнерами, тренером. Йому відповідає судження: «Моя спортивна команда повинна займати лідируючу позицію. Я хочу зробити свій внесок у цю справу. Я не хочу підбивати свого тренера і товаришів, це змушує мене більше тренуватися».

6. Мотив досягнення успіху – прагнення до досягнення успіху, поліпшення особистих результатів. Йому відповідає судження: «Я

регулярно тренуюся, щоб підтримувати і підвищувати досягнуті результати, щоб досягти поставленої переді мною мети».

7. Спортивно-пізнавальний мотив – прагнення до вивчення питань технічної та тактичної підготовки науково-обґрунтованих принципів тренування. Йому відповідає таке судження: «Я хочу розумітися на питаннях техніки, тактики, принципах тренувального процесу, знати, як правильніше тренуватися».

8. Раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив – бажання займатися спортом для компенсації дефіциту рухової активності при розумовій (сидячій) роботі. Йому відповідає думка: «Я займаюся спортом, щоб відпочити від роботи, щоб отримати приплив сил, тому спорт для мене – хобі. Спортивні результати цікавлять мене меншою мірою».

9. Мотив підготовки до професійної діяльності – прагнення займатися спортом для підготовки до вимог обраної професійної діяльності. Йому відповідає судження: «Досягти хороших результатів у навчанні та роботі можливо, тільки якщо я буду здоровий і фізично розвинений. Цьому сприяє спорт».

10. Цивільно-патріотичний мотив – прагнення до спортивного вдосконалення для успішного виступу на змаганнях, для підтримання престижу колективу, міста, країни. Йому відповідає судження: «Якщо я регулярно тренуватися, то зможу показувати високі спортивні результати, захищати честь свого колективу, спортивного товариства, нашої країни» [3].

Таким чином, будь-який психологічний чи фізіологічний стан, будь-яка зміна організму певною мірою пов'язані з мотивацією. Теорія мотивації виходить із протилежного припущення, що передбачає, що мотивація безперервна, нескінченна і мінлива, вона виступає універсальною характеристикою практично будь-якого стану живого організму. Для формування в учнів прагнення до занять фізичною культурою, необхідно виявити рівень їх свідомості, спосіб життя, ознайомитися з оточуючим середовищем, це допоможе зрозуміти справжні мотиви її вчинків та мети. І лише після цього можна запропонувати певні види діяльності, пояснивши при цьому, як вони сприятимуть досягненню особистих цілей. У цій ситуації велика роль відводиться учителю, який здійснює знайомство учня з фізичною культурою. Метою учителя є плавне і впевнене введення учня у середовище занять фізичною культурою, розпізнавання справжніх бажань і потреб, грамотна побудова спілкування.

Список використаних джерел:

1. Андреева О. В. Фізична рекреація різних груп населення: монографія. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 2014. 280 с.

2. Гура О. І. Позитивна, зріла Я – концепція як основа психічної цілісності особистості. Тез. научн.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя 10–11 жовтня 2013 р.). Запоріжжя. 2013. С. 80–81.
3. Ильин Е. П. Психология спорта : учебник. СПб., 2012. 247 с.
4. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта : учебник. М., 1959. 276 с.
5. Саїнчук М. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 68–22.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ СТАТУРИ СПОРТСМЕНА

Донець О. В., Будаєв С. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають виробити силову витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, але він набуває все більшої і більшої популярності з кожним роком. Це пов'язано, по-перше, з відносною простотою та доступністю цього виду спорту, а по-друге, з великою кількістю тренажерних залів, що відкриваються повсюдно.

Особливою популярністю пауерліфтинг користується серед юнаків, тому що заняття з обтяженнями дозволяють не лише значно покращити силову підготовленість, а й позитивно позначаються на зовнішньому вигляді спортсмена.

З огляду на те, що цей вид спорту є відносно молодим, нині ведуться пошуки найефективніших методик спортивної підготовки. Особливого значення при плануванні тренувального процесу в пауерліфтингу, як вказують багато авторів, має генетична схильність атлета, зокрема тип статури. Як показує практика та теоретичний досвід, навантаження у силових видах спорту значною мірою залежить від типу статури [1; 3].

При цьому дуже рідко спортсмени та тренери враховують особливості статури при плануванні тренувального процесу. Все вище викладене визначає актуальність дослідження, присвячене пошуку ефективної методики розвитку сили в пауерліфтингу з урахуванням типу статури.

Існують такі три типи статури: ектоморф, ендоморф та мезоморф. Як з'ясувалося, кожен з них має свої особливості.

Для ектоморфу (астенічний тип) характерні довгі кінцівки, витягнута грудна клітка та шия, вузькі плечі. Астенічний тип статури у чоловіків характеризується ростом вище за середній, жирових відкладень практично немає, а м'язова тканина розвинена досить слабо. Якщо говорити коротко, це високі та худі люди, які не можуть похвалитися своїми м'язами. Згідно з проведеними дослідженнями, астеніки є досить замкненими та вразливими. Вони багато розмірковують та фантазують, але можуть бути несподіваними та агресивними. Серед цих людей можуть зустрічатися холодні та владні типажі. Відомо, що астеніки мають середню стійкість до стресів і занадто занурені в себе, тому вам доведеться докласти чимало зусиль, щоб зрозуміти цих людей [4].

Ендоморфи (пікнічний тип) мають коротку потужну шия, масивний тулуб, невисокий зріст і є досить присадкуватими. Ці люди наділені сильно вираженою жировою тканиною. Як правило, вони мають короткі руки і ноги, схильні до накопичення зайвої ваги і можуть швидко її набирати. Люди пікнічної статури є товариськими та безтурботними. Вони намагаються згладжувати конфлікти та схильні до сентиментальності, але погано переживають стреси. Це дуже доброзичливі люди, з якими приємно та легко спілкуватися.

Мезоморфи (атлетичний тип) мають міцний скелет, широкі плечі, добрий розвиток м'язів та не яскраво виражену жирову тканину. Ці люди є пропорційно складеними та мають хорошу спортивну фігуру. Часто атлетики енергійні та впевнені в собі, але їхнє мислення є досить стереотипним, таким людям складно виявляти творчість. Зате вони найменше схильні до стресів. Атлетичний тип майже завжди прагне домінувати та зайняти лідируючі позиції.

Виходячи з того, що у ектоморфа, мезоморфа та ендоморфа різні антропометричні показники, і організм кожного з типу статури по-різному реагує на фізичне навантаження. Отже, слід розглядати різний підхід до тренувань.

Для ектоморфного типу характерними є низький вміст підшкірного жиру і швидкий обмін речовин. Людям з такою будовою тіла необхідні короткі, близько 45-60 хвилин, тренування високої інтенсивності 2-3 рази на тиждень. Перевагу слід віддавати базовим вправам: жим, присід, станова. Потрібно мінімізувати виконання ізолюючих вправ, виконувати не більше 2-х вправ на кожную групу м'язів. Повторення – 6-8 повторів, від 6 до 9 підходів на групу м'язів. Від аеробних навантажень краще відмовитись. У харчуванні має бути високий вміст білка та складних вуглеводів. В принципі, ектоморфи можуть не турбуватися про харчування, головне, поживні речовини повинні надходити регулярно, кожні 2,5-3 години [3].

Мезоморф – найгармонійніший тип тілобудови, що характеризується високим вмістом м'язової тканини та невеликим жировим прошарком. Тренування мезоморфів повинні тривати 1-1,5 години, 3-4 рази на тиждень. Найкраще виконувати 1-2 базові вправи плюс одну ізольовану на одну групу м'язів, 8-12 повторень у 10-12 підходів. Аеробне навантаження досить отримувати тричі на тиждень по 30 хвилин, при пульсі не вище 70% максимального, тобто не більше 140 ударів за хвилину. У харчуванні, крім загальних принципів, слід стежити за вмістом жиру та простих вуглеводів.

Ендоморф характеризується товстим кістковим скелетом, високим вмістом жирового прошарку. М'язова тканина щільна і добре відгукується на навантаження, але через жир погано проглядається. Для цього типу рекомендовано тренування по 1,5-2 години 4-5 разів на тиждень. Тренування ендоморфів суттєво відрізняється від класичних схем. Виконання ізолюючих вправ їм так же важливе, як і виконання базових. Добре підходить для них «принцип попередньої втоми», коли виконуються спочатку ізолюючі вправи, а потім базове. Підходить для ендоморфів і принцип «супер, три і гігантських сетів», тобто виконання в одному підході без відпочинку двох, трьох та більше вправ. Ефективний і метод колового тренування, коли всі вправи даного тренування виконуються одна за одною, потім йде відпочинок та наступний підхід [2].

Тренування ендоморфів мають відрізнятися великою варіантністю. За класичною схемою у програмі має бути не менше 4-х вправ на одну групу м'язів (2 базові + 2 ізолюючі) у 16–20 підходів на групу м'язів.

Аеробне навантаження для ендоморфів не менш важливе, ніж навантаження у тренажерному залі. Це можуть бути аеробні сеті тривалістю від 30 до 60 хвилин не менше трьох, а краще – 6 разів на тиждень. Найбільш ефективним є виконання аеробних сетів вранці на голодний шлунок.

У харчуванні дуже важливо уважно стежити за калорійністю, жири та прості вуглеводи найкраще взагалі виключити.

Є ще мішані типи. Їх тренування та харчування відповідно будуються із симбіозу методів для відповідних типів тілобудови.

Список використаних джерел:

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Гордієнко Юлія Валеріївна ; Дніпроп. держ. інстит. фіз. культури. Дніпропетровськ, 2016. 21 с.

2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т.. Київ : Олімпійська література, 2008. 200 с.
4. Фаворитов В. М., Пономарьов В. А. Розвиток силових та технічних якостей пауерліфтерів на етапі базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 1(3). С. 232–235.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Душко Р. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіпріч С. В.**

Здоров'я підростаючого покоління – це показник суспільного розвитку, могутній чинник впливу на економічний і культурний потенціал держави. Сучасний стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді є загрозою для майбутнього країни, адже кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями в стані здоров'я, а у 90% школярів діагностуються різні види захворювання.

Вчені вважають, що основними факторами ризику, які впливають на здоров'я дітей, є забруднення довкілля, гіподинамія, травматизм, поширення наркотичної залежності, неправильне харчування, а також шкільні фактори ризику. Традиційна система навчання негативно впливає на всі компоненти здоров'я учнів – викликає втому, деформує мотиваційну сферу, уповільнює розвиток, виснажує адаптаційні резерви організму, провокує серед школярів зростання хронічних і так званих «шкільних» хвороб [4].

Як показує практика, значна кількість школярів перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психологічного виснаження. Педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку. Унаслідок цього у дітей спостерігається низький рівень пізнавальної активності та мотивації до навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, не сформованість навичок спілкування тощо.

Фактори ризику, які виникають у закладах освіти та призводять до погіршення здоров'я школярів, прийнято називати «шкільними». Зниження негативного впливу даних факторів або повна їх ліквідація залежать від стратегії діяльності освітнього закладу. До основних шкільних факторів ризику відносять: стресова педагогічна тактика;

інтенсифікація освітнього процесу, невідповідність методик і технологій навчання віковим та функціональним можливостям школярів; передчасний початок дошкільного систематичного навчання; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації освітнього процесу; функціональна неграмотність педагога у питаннях охорони та зміцнення здоров'я; часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю; масова безграмотність батьків у питаннях збереження здоров'я; недоліки у системі фізичного виховання; відсутність системності у напрямку роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя молоді [4].

Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів передусім зумовлене потребою суспільства у висококваліфікованих фахівцях з достатнім рівнем фізичного та психоемоційного здоров'я.

Проблеми здоров'я та формування здоров'язберігаючих компетентностей учнів, умови їх оптимізації стали предметом досліджень філософів, медиків, психологів, педагогів. Теоретико-методологічні засади цих питань проаналізовано у працях А. Г. Здравомислова, І. Н. Смирнова, Л. П. Сущенко; медико-біологічні аспекти проблеми формування здорового способу життя молоді досліджені у працях М. М. Амосова, Н. В. Артамонова, Л. П. Леонтьєва, Ю. П. Лісіцина, Р. Є. Мотилянської, В. С. Язловецького; формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О. Ф. Артющенко, О. М. Вацеба, Л. В. Волков, Л. Д. Гурман, В. С. Дробинський, О. Д. Дубогай, С. А. Закопайло, М. Д. Зубалій; методичні аспекти організації сучасного уроку здоров'я, здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі компоненти освітнього процесу є предметом вивчення О. П. Аксьонова та О. І. Миронюк.

Мета дослідження – проаналізувати ключові фактори формування здоров'язберігаючої компетентності учнів у процесі фізичного виховання.

Одне з головних завдань сучасного суспільства – створення такої освітньої системи, яка б не лише сприяла формуванню всебічно розвиненої, освіченої особистості, але й збереженню та зміцненню її здоров'я. Школа – це життєвий простір дитини, в якому вона знаходиться близько 70% свого часу, тому саме школа повинна давати знання та вміння з питань організації життя, діагностувати, берегти та поліпшувати здоров'я дитини. При цьому потрібно враховувати соціально-економічні, екологічні, кліматичні, інші регіональні та індивідуальні особливості, в яких виховується дитина.

Сьогодні, як ніколи раніше, перед школою постає проблема виховання свідомого ставлення учнів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, яка дасть їм змогу успішно виконувати будь-які життєві та соціальні ролі, бути творцями свого життя.

Здоровий спосіб життя учнів – це сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я у процесі навчання і виховання, піклування, праці та відпочинку [5].

Запорука успішної соціалізації учнів – це формування ключових компетентностей, серед яких істотною роль відіграє здоров'язберігаюча. Здоров'язберігаюча компетентність є сукупністю ціннісних орієнтацій, здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок, особистісних якостей особистості.

Учень, який навчається у сучасній школі – це особистість, у якій мають бути сформовані всі ключові компетентності. Успішність та ефективність формування компетентностей учнів залежить від форм та методів організації освітнього процесу.

Аналіз стану здоров'я дітей у нашій країні свідчить, що пошуки методів освіти і виховання, форм його організації щодо збереження та зміцнення здоров'я молодого покоління держави набувають особливого значення. Успішне досягнення цієї мети можливе тільки при методичній, комплексній і узгодженій роботі батьків, педагогів, лікарів, юристів і соціологів.

За цих умов сучасна педагогіка має усіляко сприяти збереженню здоров'я дітей, а не його погіршенню, як це відбувається зараз. Слід звернути увагу на здоров'язберігаючу педагогіку, яку необхідно використовувати не тільки вчителям, але і батькам. Її поява є природним продовженням розвитку гуманістичного напрямку в педагогічній науці й практиці.

В основі здоров'язберігаючої педагогіки лежить принцип співробітництва, що передбачає взаємну повагу та взаємну зацікавленість, пошук способів конструктивної взаємодії, при якому зберігається здоров'я не тільки учнів, але й усіх суб'єктів освітнього процесу. Ні діти, ні педагоги, ні батьки не повинні жертвувати своїм здоров'ям заради досягнення формальних показників успішності в навчанні. Для здійснення педагогом конструктивної взаємодії необхідне усвідомлення ним цінності й унікальності свого власного життя і життя іншої людини [1].

Виховання у дитини дбайливого ставлення до себе, свого життя, свого організму – найважливіша складова здоров'язберігаючої педагогіки. Практика показує, що учнів не просто спонукати займатися здоров'ям, усвідомлено будувати здоровий спосіб життя. Однак це потрібно робити кожному вчителю.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють фізичному здоров'ю, можна визначити навички раціонального харчування, навички рухової активності, санітарно-гігієнічні вимоги, режим праці та відпочинку.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють соціальному здоров'ю, можна назвати навички ефективного спілкування, співпереживання, розв'язання конфліктів, навички поведінки в умовах тиску, погроз, дискримінації, навички спільної діяльності і співробітництва.

Шляхами формування життєвих компетентностей, що сприяють духовному та психічному здоров'ю можна назвати навички самоусвідомлення та самооцінки, аналізу проблем та прийняття рішень, визначення життєвих цілей і програм, навички самоконтролю, мотивації успіху і тренування волі [2].

Тобто, здоров'я людини передбачає збереження й розвиток її психічних і фізіологічних функцій, оптимальної працездатності та соціальної активності за максимальної тривалості життя. Для збереження здоров'я школярів варто використовувати традиції українського народу, зокрема рухливі народні ігри; активні форми роботи, інтерактивні методики, які сприяють формуванню позитивної мотивації учнів, допомагають виробленню моделей правильної поведінки; форми організації превентивного виховання.

Збереження й відновлення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури особистості. Поняття «культура здоров'я» визначають як певний рівень медико-валеологічної грамотності населення, стан соціального благополуччя, ступінь розвитку творчих сил, фізичних, психічних і розумових здібностей людини, виражених в організації її життєдіяльності, у ставленні до самої себе, інших людей, до природи. Основним критерієм культури здоров'я визначають стан оптимальної відповідності, гармонії між біологічним, психологічним і соціальним у житті й діяльності людини [3].

Таким чином, основною метою діяльності всіх освітніх закладів має бути створення умов для збереження та зміцнення здоров'я учнів, формування позитивної мотивації до здорового способу життя. У процесі формування в учнів навичок здорового способу життя доцільно керуватися такими пріоритетами: вірити в цінність кожної дитини; дотримуватись конфіденційності; надавати позитивну інформацію; бути порадником, а не моралістом; поважати думку й позицію дитини; акцентувати увагу учнівської молоді на власних позитивних рисах, характеристиках і здобутках. Набуття життєво важливих здоров'язберігаючих знань, умінь і навичок є поступовим, поетапним процесом, що несе в собі соціальний інтерес, який полягає в здатності цікавитися іншими людьми, у здатності цінувати життя і прийняти точку зору іншого. У результаті учні опановують навчальні та життєві компетентності, здатність до творчого розвитку і самовдосконалення. Це необхідно молодій людині для майбутньої успішної професійної діяльності, життя в суспільстві.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Т. (2009). Навчити головного. Формування здоров'яформувальної та здоров'язбережувальної компетентності учнівської молоді. *Профтехосвіта*, 1, 40–43.
2. Ващенко О., Свириденко С. (2006). Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі. *Здоров'я та фізична культура*, 8, 1-6.
3. Кириленко С. (2008) Від Школи сприяння здоров'я до Школи майбутнього. *Практика управління закладом освіти*, 12, 11-15.
4. Недяк Т. О. (2010). В Організація діяльності Шкіл сприяння здоров'ю як шлях до збереження здоров'я школярів. О. В. Крутенко (Укл.), *Реалізація здоров'язберігаючої компетентності учнівської молоді: досвід, реалії, перспективи*. (С. 17-21). Черкаси: ЧОПОПП.
5. *Формування навичок здорового способу життя в дітей і підлітків*. (2002). Київ: Ніка-центр.

ЕРГОМЕТРІЯ В СИСТЕМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Дяченко А. Ю.¹, Кіприч С. В.², Довгодько Н. І.¹

¹Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

²Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Головною умовою ефективної функціональної підготовки є формування режимів тренувальних навантажень, підґрунтям яких є висока точність вимірювання параметрів роботи та функціональних можливостей спортсменів у відповідності із структурою функціонального забезпечення спеціальної працездатності спортсменів у конкретній змагальній дисципліні. Дотримання високої точності вимірювання дає можливість сформуванню режимів тренувальних вправ, при яких був досягнутий найбільш високий (необхідний) рівень реакції організму [1].

Сучасні уявлення вирішення проблеми пов'язують із застосуванням ергометрії як контролю функціональної підготовленості й інструмента керування тренувальними навантаженнями. Сучасна ергометрія базується на застосуванні спеціальних тренажерів, які за кінематичною і динамічною структурою локомоцій моделюють умови змагальної діяльності і дозволяють у режимі реального часу реєструвати параметри роботи [4].

Мета – підвищити рівень спеціальної працездатності веслярів на байдарках на основі моделювання тренувальних навантажень на спеціальному веслувальному ергометрі.

У наш час не викликає сумнів той факт, що ергометрія посідає стратегічне місце у системі підготовки кваліфікованих спортсменів.

Можливість відтворювати роботу у відповідності з оптимальним рівнем навантаження дозволяє повною мірою оптимізувати співвідношення «доза – ефект» впливу навантаження на організм спортсмена. Ергометрія дозволяє з високою точністю дозувати тренувальні та змагальні навантаження, які у природних умовах можуть бути визначені тільки на основі зовнішніх параметрів навантаження – обсягу й інтенсивності. Внутрішні параметри навантаження – величина та спрямованість навантаження, величина зусилля, що розвивається, здатність відтворювати кінематичну й динамічну структуру локомоцій у процесі роботи й т. п., як правило, оцінювалися на основі суб'єктивних відчуттів спортсменів і візуальних спостережень тренера. Можливості оперативної корекції зусилля й навантаження в цілому були знижені. Значною мірою це стосувалося ергометричних параметрів роботи, які в циклічних видах спорту є інтегральними критеріями прояву функціонального забезпечення спеціальної працездатності [2].

На *рис. 1* представлені сучасні ергометри для веслування академічного – Concept II і Dynamic RowErg. Ці ергометри припускають симуляцію гребних локомоцій, максимально наближених до спеціальної роботи веслярів у човні на воді [5]. Вони розроблені спеціально для задоволення конкретних тренувальних потреб професійних спортсменів-веслярів, які беруть участь у великих міжнародних регатах. Основною відмінністю Concept II є підставка для ніг, яка вільно пересувається, збільшує необхідність концентрації й контролю на роботою тулуба, що підсилює спеціалізовані відчуття, що виникають у процесі роботи безпосередньо в човні. Ергометр Concept II з підніжкою, що пересувається, більшою мірою використовується у тренувальному процесі. Ергометр Concept Dynamic RowErg широко використовується у процесі наукових і прикладних досліджень у силу більш стійких стандартних умов виконання гребних локомоцій, а також для порівняння численних наукових даних, отриманих на ергометрах попереднього покоління Concept II.



Рис. 1. Тренажери-ергометри Concept II з підніжкою, що пересувається (А) і Concept II і Dynamic RowErg (Б)

Результати наукових досліджень, проведених на ергометрах Concept II і Dynamic Rowerg, широко представлені у спеціальній літературі [3]. Цінність такого роду досліджень полягає в тому, що у процесі симуляції й реального подолання змагальної дистанції 2000 м одночасно задіяний найбільш широкий спектр компонентів функціонального забезпечення спеціальної працездатності, також і потужність усіх компонентів системи енергозабезпечення роботи – анаеробної алактатної, анаеробної лактатної і аеробної фракції енергозабезпечення роботи. При цьому реалізація функціонального забезпечення спеціальної працездатності багато в чому залежить від ступеня взаємодії зазначених компонентів енергозабезпечення, що, як правило, є одним з найбільш складних завдань функціональної підготовки спортсменів. Цей досвід є інформативним і затребуваним у всіх циклічних видах спорту.

Серед ергометрів, що перетворюють силу тяги в ергометричні характеристики роботи, виділяють ергометри, які дозволяють оцінити робочу й енергетичну продуктивність окремих груп м'язів. За характерний приклад можуть бути використані спеціалізовані ергометри для лижного спорту [5] і плавання [11]. Ці ергометри представлені на *рис. 2*.



Рис. 2. Тренажери-ергометри для плавання Vasa (А) і лижного спорту Concept II SciErg (Б)

Якщо для лижного спорту й плавання ці результати роботи на цих ергометрах указують на кількісні і якісні характеристики спеціальної працездатності плавців і лижників, то для спортсменів інших видів спорту результати тестування можуть дати корисну інформацію для корекції спрямованості спеціальної фізичної підготовки.

За даними спеціальної літератури, значні відмінності рівня споживання кисню між глобальною й локальною м'язовою роботою свідчать про резерви підвищення окисних можливостей мускулатури. Особливо це проявляється при оцінці співвідношення споживання кисню при використанні бігового ергометра і ергометрів, підставою яких є робота м'язів рук (Vasa), плечового поясу й тулуба (SciErg). Це припускає збільшення обсягів тренувальної роботи, спрямованої на розвиток сили й силової витривалості, а також застосування силових режимів у комбінації з навантаженням на рівні порога анаеробного обміну. Використання такого тестування й режимів роботи актуальне для веслування на байдарках і каное, де відчувається дисбаланс напруження роботи груп м'язів верхнього й нижнього відділів тулуба, що призводить до порушення регуляції функцій і зниження функціональних резервів організму.

Особливе місце у системі функціональної діагностики й оцінки спеціальної працездатності посідають велоергометри. Їхнє використання, крім велоспорту, має поширення серед широкого спектру видів спорту, що мало пов'язані із циклічними локомоціями. Для них робота на велотренажері - оптимальний спосіб виявити високу працездатність і реалізувати функціональні можливості організму. Цільове використання велотренажерів-ергометрів у системі підготовки у веслуванні на байдарках і каное найбільш доцільне для реалізації функції контролю й добору юних веслярів. Невисокий рівень фізичної підготовленості, відсутність навичок техніки веслування в умовах напружених фізичних навантажень у процесі розвитку втими є значущими факторами, що лімітують реалізацію функціональних резервів організму. У віці 10-12 років (дівчатка, 11-13 юнаки) потенційні функціональні можливості юних веслярів проявляються у процесі роботи на велотренажерах.

Серед численних велоергометрів у системі наукового дослідження й наступній тренажерній підготовці виділяють тренажерні обладнання, представлені нижче (рис. 3). Відмінності в механізмі опору зусиллю спортсмена на педалі. Більш інерційний магнітний опір велоергометра Wattbike [12] забезпечує лінійну й передбачувану реакцію ергометра на навантаження. Такого роду опір найбільше підходить для тривалої роботи помірної інтенсивності або вимірювань з вираженим рівномірним і дозованим характером зміни інтенсивності, наприклад для стандартних навантажень або тестів зі східчато-зростаючим навантаженням. Ці ергометри більш ефективні для вимірювання граничних точок реакції, тестування й тренувальної роботи на рівні AT і $VO_2 \max$. Застосування такого роду вимірювання ергометричних показників працездатності найбільше точно узгоджується із протоколом вимірювання $VO_2 \max$, представленим у спеціальній літературі [2].



Рис. 3. Велотренажери-ергометри Wattbike (А), Monark (Б) і Concept II BikeErg (В)

Особливістю велоергометра Monark [9] є можливість точного дозування зусилля на лопаті барабана. Це формує можливості оцінки витривалості й швидкісних якостей за умови інтерпретації різного ступеня впливу силового компонента локомоції.

У системі спортивного тренування на байдарках і каное широко використовується KayakPro (рис. 4). Технологічні особливості цього ергометра, пов'язані з рухливою платформою, дозволяють симулювати особливості балансу в природних умовах спортивної підготовки веслярів. У системі наукових досліджень у цьому виді спорту поширення одержав ергометр Dansprint (рис. 4). Це пов'язане з можливістю забезпечити широкий спектр показників і високий ступінь стандартизації вимірювань [6; 10].



Рис. 4. Ергометри Kayakpro (А) і Dansprint (Б)

Ергометр Dansprint імітує реальне відчуття інерції, гідродинамічного опору й хвильового опору при роботі на байдарці або каное в природних умовах у човні. Особливо ця подібність проявляється при веслуванні на швидкості від трьох до п'яти метрів на секунду, що відповідає темпо-ритмовим характеристикам роботи у човні-байдарці: 100-120 гребків на хвилину.

Принцип опору – під дією лопат ідентичний принципу опору на прийнятому на ергометрах Concept II – Dynamic Rowerg SciErg,

BikeErg. Це створює нові можливості аналізу результатів тестування на основі порівняння ергометричної працездатності різних груп м'язів, особливо при порівнянні глобальних і локальних м'язових груп. Також принцип опору дозволяє спортсменові самостійно регулювати рух, темп, ритм роботи, інтенсивність виконання локомоцій, ступінь мобілізації силового компоненту руху.

Згідно з даними сайту Dansprint.com, інтерфейс комп'ютерного блоку, а також технології, які дають можливість проводити телеметричні вимірювання і синхронізувати параметри роботи на ергометрі й у човні, забезпечують спортсмена, тренера, спеціальний персонал оперативною інформацією про поточні й виконані параметри роботи, крім характеристик ергометричної потужності роботи в режимі реального часу (максимальна й середня продуктивність). Робота на ергометрі також супроводжується моніторингом часу веслування (доступні характеристики – час уперед і зворотний відлік), пройденої відстані, баланс лівого й правого зусилля, темп, ритм локомоцій. На основі урахування ваги спортсмена розраховуються параметри роботи на воді, які виражені в кілометрах за годину або часу подолання дистанції 1000 м.

Безумовною вимогою до комплектації кожного ергометра є вимірники частоти серцевих скорочень. Тут, як правило, використовуються сучасні пульсометри, поєднані із програмним забезпеченням фірми Polar. Показники пульсу в режимі реального часу представлені на дисплеї комп'ютерного блоку у процесі забезпечення роботи на ергометрі.

Згідно з даними спеціальної літератури й даними мережі Інтернет, моделювання тренувальних навантажень для розвитку функціональних можливостей на наведених вище моделях ергометрів дозволяє реалізувати переваги, представлені нижче [7; 8].

У такий спосіб можна констатувати, що всі ергометри дозволяють розв'язати проблему індивідуалізації спортивного тренування. Усі ергометри дозволяють у режимі реального часу контролювати параметри роботи. У процесі тестування функціональних можливостей параметри ергометричної працездатності можуть бути зіставлені з кількісними і якісними показниками реакції кардіореспіраторної системи й енергозабезпечення роботи. Це дає можливість точно дозувати параметри тренувальної роботи для розвитку аеробної потужності (VO_2 max), анаеробної потужності і ємності (La), порога анаеробного обміну (anaerobic threshold), компенсації втоми, спеціальних силових можливостей.

Таким чином, сучасні спортивні ергометри й метод ергометрії дозволяють вирішити проблему підвищення спеціальної

працездатності спортсменів на основі індивідуалізації параметрів тренувальної роботи у відповідності з індивідуальним рівнем реакції організму на тестові навантаження.

Списки використаних джерел:

1. Лисенко ОМ. Зміни фізіологічної реактивності серцево-судинної та дихальної системи на зрушення дихального гомеостазу при застосуванні комплексу засобів стимуляції роботоздатності. *Фізіологічний журнал*. 2012;(5):70–7.
2. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса [Мищенко В, редактор]: пер. с англ. Киев: Олимпийская лит.; 1998. 432 с.
3. Kleshnev V. *Comparison of on-water rowing with its simulation on Concept 2 and Rowperfect mashines. Scientific proceedings. XXII International Symposium on Biomechanics in Sports*. Beijing, 2005. P. 130–133.
4. Ye Chenqing, Guo Pengcheng, Rusanova Olga, Diachenko Andrii, Nikonorov Dymytrii. *The Use of Ergometry in the Kayakers' Special Physical Conditioning Sport* Mont 2021, 19(S2), 119-124. DOI: 10.26773/smj.210920
5. <http://www.concept2.com>
6. <http://www.dansprint.com/uk/>
7. <http://www.worldkayak.com/>
8. <https://cortex-medical.com>
9. <https://monarkexercise.se/>
10. <https://www.kayakpro.com>
11. <https://vasatrainer.com/>
12. <https://wattbike.com>

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Жамардій В. О.

Полтавський державний медичний університет

Упровадження методичної системи застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання здобувачів вищої освіти передбачає формування фізкультурно-орієнтованих потреб, інтересів, цілей, ціннісних орієнтацій і переконань. Проведене анкетування показало, що ефективність освітнього процесу значною мірою залежить від мети відвідування здобувачами вищої освіти занять оздоровчими вправами, де пріоритетними є мотиви зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, отримання задоволення від занять. Формування ціннісних орієнтацій

можливе лише в разі спрямування здобувачів вищої освіти на реалізацію власних визначених, найбільш значущих потреб у цій сфері діяльності.

Критерієм ефективності та якості впровадження методичної системи застосування фітнес-технологій у фізичному вихованні здобувачів вищої освіти є наявність високих ціннісних орієнтацій і переконань, в основі яких лежить внутрішнє бажання систематично підтримувати належний стан здоров'я, достатній рівень фізичної підготовленості, працездатності, фізичного розвитку, мотивація до фізкультурно-оздоровчої діяльності та здорового способу життя. Під час застосування фітнес-технологій викладач має спрямувати свою увагу на формування у здобувачів вищої освіти ідеальних рис особистості, отримання внутрішнього задоволення від занять, підтримання соматичного здоров'я тощо. Студентській молоді притаманні також позитивні чинники, які сприяють залученню до занять фітнес-технологіями, але вони можуть втрачати свою актуальність у разі зустрічі з труднощами і перешкодами фізкультурно-оздоровчого процесу. Основними чинниками, що сприяють позитивному ставленню здобувачів вищої освіти до занять фітнес-технологіями, є: контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом (чол. – 49,03%, жін. – 53,48%), відповідальність за рівень фізичної підготовленості (чол. – 32,30%, жін. – 34,49%), відповідальність і дисциплінованість (чол. – 26,07%, жін. – 28,16%) тощо (табл. 1).

Таблиця 1 – Основні чинники позитивного ставлення здобувачів вищої освіти до занять фітнес-технологіями під час навчального процесу з фізичного виховання та позанавчальної фізкультурно-оздоровчої діяльності (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)

Чинники	Стать	Навчальний час	Позанавчальний час
Контроль кафедри фізичного виховання та деканату за навчальним процесом	чол.	49,03	16,73
	жін.	53,48	19,94
Відповідальність за рівень фізичної підготовленості	чол.	32,30	54,86
	жін.	34,49	43,67
Відповідальність і дисциплінованість	чол.	26,07	21,01
	жін.	28,16	20,89
Задоволення від емоційної привабливості занять фітнес-технологіями	чол.	21,01	27,63
	жін.	29,43	31,33
Доступність і комфортність спортивних споруд	чол.	19,84	55,64
	жін.	24,68	50,32

Приклад і майстерність викладача, уважність і доброта	чол.	16,34	15,18
	жін.	23,42	31,91
Приклад батьків і товаришів	чол.	8,97	18,68
	жін.	11,39	17,09

Показники опитування здобувачів вищої освіти показали, що чинники, які спонукають їх до занять фітнес-технологіями, мають різний вплив у навчальний і позанавчальний час. Найпривабливішими чинниками до занять фітнес-технологіями у позанавчальний час є доступність і комфортність спортивних споруд, на що вказало 55,64% чоловіків і 50,32% жінок. Досить важливо, що 54,86% студентів та 43,67% студенток розуміють свою відповідальність за рівень фізичної підготовленості. Тому потреби здобувачів вищої освіти у фізичному вдосконаленні – це такий психічний стан, який характеризується потягом до занять фітнес-технологіями з метою розвитку своїх фізичних якостей і зміцнення здоров'я. Життєва необхідність задоволення таких потреб призводить до виникнення мотивації до дій [1; 2].

На ефективність занять фітнес-технологіями суттєво впливають запропоновані здобувачам вищої освіти форми проведення занять. Найбільшу перевагу вони надають заняттям у спортивних секціях під керівництвом викладача (30,75% чоловіків та 37,66% жінок), важливе місце посідають самостійні заняття з колегами (28,40% – чоловіки та 29,75% жінки), навчальні заняття за розкладом і самостійні індивідуальні заняття у вільний час є менш привабливі для них (табл. 2).

Таблиця 2 – Форми занять фітнес-технологіями, яким надають перевагу здобувачі вищої освіти (чоловіки, n = 257; жінки, n = 316; у %)

Форми занять	Чоловіки	Жінки
Заняття у спортивних секціях під керівництвом викладача	30,75	37,66
Самостійні заняття з колегами	28,40	29,75
Навчальні заняття за розкладом	21,01	24,36
Самостійні індивідуальні заняття у вільний час	19,84	8,23

Від змісту фітнес-технологій, місця їх проведення, емоційного клімату на заняттях та особистісно-орієнтованого вибору здобувачами вищої освіти засобів розвитку фізичних якостей значною мірою залежить якість та ефективність освітнього процесу з фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої діяльності у вільний час. Тому одним із механізмів формування позитивного ставлення здобувачів

вищої освіти до застосування фітнес-технологій у процесі фізичного виховання є активізація їх соціальної активності до здорового способу життя і забезпечення психологічної і соціальної підготовки до подолання труднощів як об'єктивного, так і суб'єктивного характеру, що в кінцевому підсумку зводиться до самореалізації особистості у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Організація застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання має передбачати спільне управління викладачами та здобувачами вищої освіти процесом навчання та тренування, що сприятиме підвищенню їх соціальної активності. Надання ініціатив накладає на здобувача вищої освіти індивідуальну та колективну відповідальність за результати навчальних занять, спортивно-оздоровчих заходів, якість професійної підготовки й індивідуального розвитку. Така організація застосування фітнес-технологій забезпечує здобувачам вищої освіти необхідні умови для вільного розвитку власних фізичних можливостей.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир, 2012. 514 с.
2. Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol 20 (1). Art 19. Pp. 142–149.

РЕЙТИНГ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЧИННИК ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Житомирський Л. О.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Стан здоров'я студентської молоді є одним із важливих узагальнюючих параметрів здоров'я нації. Студентство являє собою потенціал кваліфікованих трудових ресурсів країни, основний інтелектуальний потенціал суспільства, є активним суб'єктом соціального відтворення та рушійною силою подальших соціально-економічних змін та суспільного розвитку держави. Останніми роками активізується увага до здорового способу життя студентів. Це пов'язано зі стурбованістю суспільства з приводу стану здоров'я фахівців, що випускаються вищою школою, зростанням захворюваності в процесі професійної підготовки, подальшим зниженням працездатності [2].

Введення рейтингового оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників стало складовою системи

внутрішнього забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти в Україні. Питанням моделювання рейтингової оцінки суб'єктів науково-педагогічної діяльності присвячені дослідження провідних учених: Т. Василювої, О. Головка, М. Загірняка, М. Кучера, Я. Кіницького, Е. Роздобудько, С. Сергієнка, С. Серьогіна, Ю. Шарова, А. Шостака.

Проблема оцінювання якості діяльності професорсько-викладацького складу набуває особливої актуальності, оскільки внутрішній моніторинг дає змогу визначити слабкі місця в організації освітнього процесу, стимулювати результативну роботу викладачів вищої школи, формувати їхній власний імідж, сприяти підвищенню якості викладацьких послуг і поліпшенню роботи закладу вищої освіти, забезпечувати належний рівень професійної компетентності науково-педагогічних працівників, умотивувати доцільність їх залучення до реалізації стратегічного плану закладу вищої освіти [1].

Мета дослідження полягає в розкритті взаємозв'язку формування здорового способу життя студентів з рейтинговим оцінюванням професійної діяльності викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти (ЗВО).

Робота викладачів фізичного виховання ЗВО базується на «Положенні про планування й облік навантаження науково-педагогічних працівників». Норми Положення розроблено з урахуванням пріоритетних завдань діяльності Університету, спрямованих на формування внутрішньої системи забезпечення якості освітньої діяльності та якості вищої освіти.

Згідно з «Положенням про систему рейтингового оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників», рейтинг викладачів визначається за результатами навчального року відповідно до основних напрямів діяльності: *навчально-методичної, науково-дослідної та організаційно-виховної*.

Аналізуючи основні показники та норми бального оцінювання для підрахунку рейтингових балів науково-педагогічного працівника, було встановлено, що *навчально-методична* робота у Ізмаїльському державному гуманітарному університеті складається з 27 показників. Безпосередньо з формуванням здорового способу життя студентів пов'язані чотири показники.

При аналізі основних показників та норм бального оцінювання з *науково-дослідної* роботи, було встановлено, що вона складається з 26 показників. З них безпосередньо з формуванням здорового способу життя студентів пов'язані п'ять показників.

Досліджуючи основні показники та норми бального оцінювання з *організаційно-вихованої* роботи, було встановлено, що до її складу входить 18 показників. З них безпосередньо з формуванням здорового

способу життя студентів пов'язані п'ять показників. Таким чином, з'ясувалося, що в основні показники та норми бального оцінювання для підрахунку рейтингових балів включено 71 показник. З них тільки 14 пов'язані з формуванням ЗСЖ студентів і дають можливість викладачам фізичного виховання отримати рейтингові бали.

Нами також було досліджено кількість показників, що впливають на рейтинг викладачів інших кафедр Університету, та всі показники для викладачів фізичного виховання з урахуванням тих 14, які пов'язані з формуванням ЗСЖ студентів.

Результати дослідження представлені в *табл. 1*.

Таблиця 1 – Основні показники діяльності науково-педагогічних працівників по кафедрах університету

№ з/п	Назва кафедри	Кількість основних показників			
		навчально-методична робота	науково-дослідна робота	організаційно-виховна робота	Усього
1	Іноземних мов	27	26	16	69
2	Психолого-педагогічні	22	25	13	60
3	Математики, інформатики та інформаційної діяльності	23	21	15	59
4	Технологічної, професійної освіти та загальнотехнічних дисциплін	22	22	12	56
5	Музичного та образотворчого мистецтв	18	18	10	46
6	Фізичної культури	7	7	9	23

Згідно з «Положенням про систему рейтингового оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників», рівень компетентності та ефективності їх роботи на обійманій посаді може бути визнаним як високий, достатній, низький або недопустимий.

Розглянувши показники, за якими викладачам фізичного виховання можуть нараховуватися рейтингові бали, можна зробити висновок, що їм набагато складніше набрати бали на високий та достатній рівні, ніж науково-педагогічним працівникам, які викладають інші дисципліни. Це свідчить про те, що фахівці фізичного

виховання закладів вищої освіти України, яких у нашій країні налічується більше трьох тисяч осіб, вже спочатку знаходяться в нерівних умовах зі своїми колегами, які працюють на інших кафедрах.

Ураховуючи, що діяльність викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти також пов'язана зі збереженням та зміцненням здоров'я студентів, для цієї категорії працівників необхідно розробити такі показники, які б стимулювали їх роботу з формування здорового способу життя здобувачів вищої освіти, акцентувавши увагу на дотримання ними усіх чинників ЗСЖ й особливо на поліпшення їх рухової активності. Цей фактор має настільки важливе значення, що Указом Президента України від 9 лютого 2016 року №42-2016 була схвалена Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Ця Національна стратегія направлена на формування в суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя, формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі [3]. Тому ми пропонуємо у «Положення про систему рейтингового оцінювання професійної діяльності наукова педагогічних працівників», окрім зазначених напрямів діяльності: навчально-методичної, науково-дослідної та організаційно-виховної, внести четвертий напрям – оздоровча робота та формування здорового способу життя студентів. До цього напрямку роботи можна включити такі показники:

1. Проведення моніторингу стану здоров'я студентів.
2. Проведення обліку захворюваності студентів.
3. Проведення аналізу причин захворюваності студентів.
4. Профілактична роботи з метою зниження захворюваності серед здобувачів вищої освіти.
5. Проведення тестування фізичної підготовленості студентів.
6. Аналіз результатів тестування та розробка практичних заходів для їх поліпшення.
7. Проведення моніторингу рухової активності студентів.
8. Проведення ефективних заходів для поліпшення рухової активності студентів.
9. Публікація наукових статей, тематика яких пов'язана з формуванням здорового способу життя студентів.
10. Видання одноосібної або колективної монографії, тематика якої пов'язана з формуванням ЗСЖ студентів.
11. Участь у наукових, науково-практичних конференціях, круглих столах, семінарах; проходження тренінгів та вебінарів з отриманням сертифікату.
12. Підготовка і проведення наукових, науково-практичних конференцій, круглих столів, семінарів університетського рівня, регіонального та всеукраїнського рівня.

13. Підготовка і проведення круглих столів і семінарів для студентів, тематика яких пов'язана з формуванням здорового способу життя.

14. Керівництво науково-дослідною роботою здобувачів вищої освіти, тематика якої спрямована на формування здорового способу життя:

- науковим гуртком (проблемною групою);
- підготовка студентів до виступу на конференції.

15. Керівництво спортивними секціями, групами загальної фізичної підготовки, групами «Здоров'я» для студентів СМГ тощо, з метою поліпшення рухової активності студентів.

Висновки:

1. Дослідження показало, що «Положення про систему рейтингового оцінювання професійної діяльності науково-педагогічних працівників» не враховує специфіку роботи викладачів фізичного виховання ЗВО.

2. Для надання можливості цій категорії науково-педагогічних працівників демонструвати високий та достатній рівні компетентності та ефективності роботи на обійманій посаді доцільно в «Положення про систему рейтингового оцінювання професійної діяльності НПП» включити четвертий розділ: оздоровча робота та формування здорового способу життя студентів.

Перспективи подальших наукових пошуків взаємозв'язку формування здорового способу життя студентської молоді з рейтинговим оцінюванням професійної діяльності викладачів фізичного виховання закладів вищої освіти лежать у площині поглиблення наукового дослідження. Тому на наступному етапі науково-дослідної роботи необхідно розробити норми бального оцінювання основних показників четвертого розділу напряму діяльності викладачів фізичного виховання: оздоровча робота та формування здорового способу життя студентів.

Список використаних джерел:

1. Гнезділова О. А. Рейтингове оцінювання діяльності науково-педагогічних працівників. *Імідж сучасного педагога*. 2014. № 7. URL: https://www.inbu.gov.ua/URN/isp_2014_7_7.
2. Кошманюк М. В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип 30. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/258>
3. Національна Стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». URL: <https://ips.ligazakony.net/document/view/>

4. Рекомендації Національної академії педагогічних наук України «Здоров'яформувальна система фізичного виховання учнів та студентів: від консерватизму до інновацій». URL: <http://uni-sport.edu.ua/content/informatiya-pro>

АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Журавльова С. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Корносенко О. К.

Порушенням постави й сколіоз є одними з найпоширеніших і актуальних проблем сучасної ортопедії. До цього захворювання схильні люди всіх вікових груп. З кожним роком з'являється все більше дітей, яким ставиться діагноз «сколіоз», особливо підліткового і юнацького віку. Сучасні медико-біологічні методики дозволяють виявити ці відхилення на ранніх етапах вікового розвитку. Порушення постави при вчасно розпочатих оздоровчих заходах можна зупинити. Якщо цього не зробити, то сколіотична хвороба поступово може призвести до зниження рухливості грудної клітки, діафрагми, погіршення ресорної функції хребта, що у свою чергу негативно вплине на діяльність центральної нервової, серцево-судинної та дихальної систем, стає супутником багатьох хронічних захворювань унаслідок прояву загальної функціональної слабкості дисбалансу в стані м'язів та зв'язкового апарату дитини [2].

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел й виявити значення постави для фізичного здоров'я людини.

Правильною поставою прийнято називати звичну позу людини, що невимушено сидить або стоїть, з невеликими природними вигинами хребта: в шийному та поперековому відділах – вперед, у грудному та крижовому – назад [5]. Постава формується з раннього дитинства і залежить від гармонійної роботи м'язів, стану кісткової системи, зв'язково-суглобового та нервово-м'язових апаратів, рівномірності їх розвитку, фізіологічних вигинів хребта.

За даними Міністерства охорони здоров'я та України, порушення постави реєструються у 35-65% дітей старшого шкільного віку [2]. Незважаючи на заходи, які намагаються вживати вчителі фізичної культури, кількість дітей з порушенням постави продовжує зростати. Традиційні форми та методи фізичного виховання школярів досі не орієнтовані на профілактику відхилень від норми та не сприяють активному запобіганню функціональним порушенням та досягненню

повноцінного фізичного розвитку та підготовленості учнів. Таким чином, в основу профілактики та корекції сколіозу старшокласників необхідно включати як традиційні, так і сучасні інноваційні засоби та методи. До одних із ефективних методів профілактики дефектів постави чи корекції існуючого виду її порушення є оздоровчі види гімнастики [1].

На думку учених (В. Кашуба, Ю. Попадюха 2018), при правильній поставі голова та тулуб знаходяться на одній вертикальній лінії, плечі розгорнуті, злегка опущені та знаходяться на одному рівні, лопатки притиснуті, груди злегка випуклі, фізіологічні вигини хребетного стовпа виражені нормально (не більше 4 см), ноги випрямлені у колінних і тазостегнових суглобах [1]. Правильна постава характеризується однаковим рівнем плечей, кутів лопаток, що дорівнює довжиною шийно-плечових ліній (відстань від вуха до плечового суглоба), глибиною трикутників талії (поглиблення, що утворюється виїмкою талії та вільно опущеною рукою), прямою вертикальною лінією остистих відростків хребта, рівномірно вираженими фізіологічними вигинами хребта в сагітальній площині, однаковим рельєфом грудної клітки та поперекової області (при нахилі уперед). У нормі глибина лордоза в шийному та поперековому відділах хребта відповідає товщині долоні обстежуваного. Відхилення цих показників від норми свідчить про порушення постави або сколіоз [4]. Загальноприйняті ознаки правильної постави обумовлені морфологічними та біохімічними показниками. Це ті пози, які забезпечують найкращі умови для функціонування внутрішніх органів, рівномірне розподіл механічного навантаження на частини скелета, а також мінімальні витрати на підтримання рівноваги.

У збереженні вертикального положення тіла та підтримці правильної постави бере участь понад 300 м'язів одночасно [1]. Це складний руховий акт, в якому беруть участь морфологічні, фізіологічні та психологічні структури.

Морфологічно постава визначається формою хребетного стовпа, грудної клітки, положенням голови, верхніх та нижніх кінцівок. З фізичного погляду постава – це звичка, динамічний стереотип, тобто система певних рухових рефлексів, що забезпечують правильне положення тіла в просторі статички та динаміці. Збереження рівноваги та положення тіла у просторі забезпечується сукупністю тонічних рефлексів, рефлексів установки тіла [6]. Статичні (пізні) та статокінетичні (при рухах) рефлексив, у свою чергу, обумовлені збудженням пропріорецепторів м'язів, сухожиль, дотикової чутливості, зорового аналізатора переддверно-равликового органу. Хребет та його функції управляються нервовою системою. За функціональними властивостями нервову систему поділяють на соматичну, або

цереброспінальну, та вегетативну. До соматичної нервовій системі відносять ту частину нервової системи, яка іннервує опорно-руховий апарат та забезпечує чутливість нашого тіла. До вегетативної нервової системи відносять усі інші відділи, що регулюють діяльність внутрішніх органів, різних залоз та обмін речовин (має трофічним впливом на всі органи, у тому числі і на скелетну мускулатуру) [4].

Правильна постава економить сили, сприяє правильному розташуванню та нормальній діяльності внутрішніх органів, зміцненню здоров'я та працездатності. Навпаки, сутулість, запалі груди, ускладнюють роботу серця та легень, що викликає недостатнє постачання організму киснем, підвищену стомлюваність та дратівливість. Розслабленість, а потім і слабкість м'язів живота призводить до усунення органів черевної порожнини, застійних явищ у жовчному міхурі та кишечнику. У дітей з ослабленим здоров'ям нерідко є порушення постави, відставання у фізичному розвитку [3].

Провідними факторами, що визначають стан постави людини, є положення та форма хребта, кут нахилу тазу та ступінь розвитку м'язів. Завдяки наявності фізіологічних вигинів (шийного та поперекового лордозів, грудного та крижово-копчикowego кіфозів) хребетний стовп людини має ресорні властивості, що оберігають головний та спинний мозок від струсів, при цьому збільшуються його стійкість та рухливість. Фізіологічні вигини хребта формуються у процесі розвитку рухових навичок людини [2].

Таким чином, проблема неправильної постави була і залишається актуальною, на нашу думку, це пов'язано з низкою факторів: недостатня увага батьків учнів і учителів фізичної культури до необхідності застосування коригуючих вправ, які сприятимуть гармонійному фізичному розвитку, застарілі методики профілактики й корекції порушень постави, відсутність відповідного інвентарю й обладнання.

Списки використаних джерел:

1. Кашуба В., Попадюха Ю. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень : навч. посіб. Київ: Центр навчальної літератури, 2018. 768 с.
2. Консультант врача : Электронная медицинская библиотека. Веб-сайт. URL: <https://www.rosmedlib.ru/doc/970406793V0058-0001/-esf2k2z11-tabrel-mode-pgs.html> (дата звернення: 14.02.2022).
3. Корносенко О. К. Оздоровчий фітнес : теорія і практика : навч. посіб. / Полтавський нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. Полтава : Сімон, 2020. 273 с.
4. Маркворт П. Спортивная медицина: учеб. пособ. / перевод Сергей Борич. Минск : Попурри, 2020. 272 с.

5. Мухін В. М. Фізична реабілітація : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2005. 472 с.
6. O'Sullivan S., Schmitz T. Physical rehabilitation: manual. Philadelphia: Davis Company, 2004. 748 p.

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Зубкова Р. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Новік С. М.

Основною метою етапу базової підготовки у загальній структурі багаторічної базової підготовки дзюдоїстів є формування у спортсменів багатого арсеналу рухових умінь та навичок, освоєння технічних прийомів, що становлять основу обраного виду спорту. Важливо також зазначити, що в управлінні техніко-тактичною підготовкою на цьому етапі особливе значення має цільова спрямованість до вищої спортивної майстерності [1].

Відповідно до розробок у багаторічній техніко-тактичній підготовці дзюдоїстів доцільно виділити чотири етапи:

- 1) формування засад ведення єдиноборства;
- 2) формування базової техніки;
- 3) формування комбінованого іміджу;
- 4) індивідуальна підготовка.

Перші два етапи закладають фундамент майбутньої техніко-тактичної майстерності. Здається, саме у них приховані основні резерви покращення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів.

Виходячи із сказаного, завдання технічної підготовки полягає у адаптативній варіативності рухових навичок. Як відомо, у боротьбі при освоєнні технічних дій основна проблема полягає у забезпеченні широкого діапазону варіативності рухових навичок. Таким чином, на етапі базової підготовки навчання має будуватися так, щоб дотримувалося оптимальне співвідношення між факторами, що призводять до закріплення рухових навичок та факторами, що збільшують їхню доцільну мінливість [1].

Початкова базова підготовка борця, починаючи з вивчення основ ведення єдиноборства до освоєння складних техніко-тактичних дій, має бути спрямована на формування «коронного прийому». «Коронний» прийом – це досконало відпрацьована і автоматична технічна дія, щодо якої використовується поєднання фізичних і морально-вольових якостей борця [2].

Технічна підготовка спрямована на знайомство з усіма основними прийомами дзюдо, максимально об'єднаними в комбінації та зв'язки. Слід враховувати, що перше враження, закріплене багаторазовим повторенням, залишається домінуючим навіть багато років. Це відноситься і до одиничного руху, і до всього набору прийомів, комбінацій, підготовчих дій - пересування, захоплення, виведення з рівноваги і т.д.

У процесі формування технічної підготовленості необхідно враховувати те, що в цьому віці не закінчилося формування скелета. Нерівномірне навантаження на ліву та праву сторони може спричинити деформування постави. Крім того, недооцінка сторонності виконання рухових дій призводить до формування значного рівня технічної асиметрії, що небажано у зв'язку з можливою деформацією постави, а й через негативний вплив на спортивний результат.

Виходячи з цього, слід зробити висновок, що формування готовності проводити прийом в обидві сторони відповідає і завданням технічної та завданням фізичної підготовки, а також відповідає віковим особливостям.

Вирішуючи завдання технічної підготовки, слід враховувати, що розучування руху на невеликій швидкості формує правильну техніку, але учень не здатний згодом виконати її на максимальній швидкості. Якщо ж прийом виконується на максимальній швидкості, то юний борець неспроможний розподілити увагу між прагненням показати максимальну швидкість і прагненням виконати його правильно. Вихід із цієї суперечності полягає: а) у поперемінному використанні обох методичних прийомів; б) у виконанні руху на близькій до максимальної, але контрольованій швидкості [2].

Будь-яка рухова дія, якою б новою вона не здавалася, виконується завжди на основі наявного рухового досвіду. Тому розширення рухового багажу різними вправами із суміжних видів спорту сприяє формуванню техніки дзюдо.

Тренувальний процес необхідно побудувати так, щоб збагачення навичками відбувалося системно, безперервно. Це викликає необхідність визначення рухів, які необхідно довести до рівня рухового досвіду, рухового вміння, на яких слід зупинитися після ознайомлення.

До вивчення нового руху слід приступати тоді, коли попередній рух доведено до рівня рухового вміння, а потім багаторазово і періодично повертатися до нього.

У процесі формування базової техніки необхідно передбачити стиль боротьби та відповідно до нього акцентувати увагу на більш ефективні для цієї групи технічні дії [3].

В арсеналі борцівських операцій та дій (тобто техніці та тактиці), виділяють 4 групи:

- окремі операції (елементи);
- стійкі сукупності операцій (захоплення, прийоми тощо);
- техніко-тактичні дії;
- алгоритми, комбінації та зв'язок.

Система завдань у методиці навчання базової техніки повинна бути побудована з урахуванням посилення опору суперника, скорочення часу відпочинку, збільшення тривалості та обсягу боротьби, ускладнення вихідних та проміжних позицій борців, заміни статичних положень динамічними ситуаціями, підбору партнерів з різними анатомо-морфологічними та психологічними особливостями, що зумовлюють зміну стійки, дистанції, напрями маневрування, способів виведення з рівноваги, рівня та точності виконання захоплення, ступеня розслаблення та напруги тощо. Ці завдання здійснюються шляхом моделювання.

Таким чином, моделювання різних ситуацій єдиноборства дозволяє, по-перше, урізноманітнити вміння та навички юного борця на основі закономірностей оволодіння боротьбою як видом діяльності і, по-друге, виробити коронні прийоми і надалі вдосконалювати їх на основі новостворених способів тактичної підготовки та використання сприятливих динамічних ситуацій. Такий підхід у навчанні забезпечує органічну взаємозв'язок початкового навчання та вищої спортивної майстерності.

Список використаних джерел:

1. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2011. Вип. 15, т. 1. С. 95–99.
2. Пашинцев В. Г. Физическая подготовка квалифицированных дзюдоистов к главному соревнованию года: монография. Москва: Спорт, 2016. 208 с.
3. Федерация дзюдо Украины: офіційний сайт Електронний ресурс URL: <http://www.ukrajnejudo.com>

ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ

Іванченко І. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Однією з найважливіших фізичних якостей вважається витривалість. Витривалість як рухова якість є здатність людини до тривалого виконання будь-якої рухової діяльності без зниження її ефективності.

Існує два основних види витривалості, які відповідають за різні групи м'язів та виконання різних дій. Залежно від роду діяльності виділяють загальну та спеціальну витривалість.

Під загальною витривалістю розуміють фізичні можливості організму спрямовані виконання неспецифічного роду діяльності.

Інтенсивність виконання знаходиться на нормальному рівні, задіяні переважно великі та середні групи м'язів. Цей вид визначає рівень загальної працездатності у спортивній та професійній діяльності.

Такий вид витривалості має пряме відношення до аеробної потужності організму, тобто здатність організму працювати в комфортних умовах без утворення кисневого боргу та включення до роботи дрібних м'язових груп.

Загальна витривалість відіграє істотну роль оптимізації життєдіяльності, постає як важливий компонент фізичного здоров'я.

Загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, яка потрібна для успішної професійної діяльності. Вона відіграє значну роль у поліпшенні життєдіяльності, виступає як найважливіший компонент фізичного здоров'я, і так само, загальна витривалість є основою для розвитку спеціальної витривалості, це означає, що вона необхідна кожному спортсмену, як міцний фундамент, база, на якій можна переходити до іншого виду діяльності більш вузької спрямованості [2].

«Спеціальна витривалість» – здатність до тривалого перенесення навантажень, притаманних конкретного виду діяльності. Термін «спеціальна витривалість» означає складну, багатоконпонентну рухову якість, спрямовану виконання тривалих специфічних навантажень, характерних для конкретного виду спорту.

Спеціальна витривалість – це не тільки здатність боротися з втомою, але і здатність виконати поставлене завдання найбільш ефективно в умовах строго обмеженої дистанції (біг, плавання, ходьба на лижах, та інші циклічні види спорту) або певного часу (футбол, бокс, теніс, водне поло та ін.) [2].

Розвиток витривалості вимагає більшої кількості повторень однієї і тієї ж вправи. Одноманітне навантаження призводить до втоми, і діти втрачають інтерес до цієї вправи. Тому краще застосовувати різноманітні динамічні вправи, особливо на свіжому повітрі: біг, ходьбу, пересування на лижах, катання на ковзанах, санках, велосипеді, плавання та ін. Корисні також рухливі ігри, які викликають позитивні емоції і знижують відчуття втоми.

Дозування вправ і тривалість занять від групи до групи збільшується, що сприяє розвитку витривалості.

В той же час немає таких рухових дій, які б вимагали прояву будь-якої форми витривалості в чистому вигляді, тому при виконанні будь-якої рухової дії тією чи іншою мірою знаходять прояв різні форми

витривалості. Кожна форма прояву витривалості, може включати цілий ряд видів і різновидів, оскільки витривалість своєрідна в різних видах спорту. У практиці її нерідко називають витривалістю швидкісною, ігровою, плавальною, силовою, стрибковою тощо. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час можна назвати понад 20 типів спеціальної витривалості.

Тому спеціальну витривалість поділяють ще на кілька видів:

1. Швидкісна витривалість.
2. Швидкісно-силова.
3. Координаційна витривалість.
4. Силова витривалість [2].

Швидкісна витривалість проявляється в основному в діяльності, яка пред'являє підвищені вимоги до швидкісних параметрів рухів у зонах субмаксимальної та максимальної потужності робіт протягом тривалого часу без зниження ефективності дій [1].

Силова витривалість – це здатність м'язів протистояти втомі при виконанні силових вправ. Також це здатність долати задану силову напругу протягом певного часу. Залежно від режиму роботи м'язів можна виділити статичну та динамічну силову витривалість [2].

Координаційна витривалість – здатність протистояти втомі у руховій діяльності, що висуває підвищені вимоги до координаційних здібностей людини. Розвивається найбільш успішно у 9–12 років. Це слід враховувати у складно-координаційних видах легкої атлетики (стрибки у висоту, з жердиною, метання), операційну основу дій у яких складають саме такі рухи, ефективність яких залежить від стану систем управління рухом. Методичні аспекти підвищення координаційної витривалості різноманітні. Наприклад, практикують подовження комбінації, скорочують інтервали відпочинку, повторюють комбінації без відпочинку між ними.

Стрибкова витривалість – здатність до багаторазового повторного виконання стрибкових ігрових дій з оптимальними м'язовими зусиллями без зниження ефективності техніки та тактики гри.

М'язова робота носить локальний характер і проходить в анаеробних умовах [3]. Здатність продовжувати м'язову роботу в «безкисневих» умовах забезпечується і вольовою підготовкою спортсменів. Також існує «ігрова», «плавальна» витривалість та інші види спеціальної витривалості, кожен з яких характерний для якоїсь побутової, трудової, рухової дії чи спортивної вправи [2].

Така динаміка реалізує завдання окремих етапів багаторічної підготовки, а суворий облік її є запорукою створення спеціального фундаменту фізичної підготовленості, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів у оптимальному віці та збереження їх протягом кількох років активної спортивної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. Черкаси : БРАМА-ІСУЕП. 2000. 316 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. М. : ФиС, 1988. 331 с.
3. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій. Харків : «ОВС», 2001. 112 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ

Ісаєнко Р. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. **Хоменко П. В.**

Вікові особливості людини є найважливішим чинником правильної організації та змісту занять силової підготовки учнів. Під віковими особливостями розвитку фізичних якостей розуміють якісні та кількісні зміни у прояві школярами своїх фізичних кондицій, пов'язаних із спадковими програмами їх індивідуального розвитку.

Якісні та кількісні зміни у фізичних кондиціях відбуваються у школярів поетапно, у відповідні вікові періоди, але оскільки кожен школяр розвивається за індивідуальними спадковими програмами, то між учнями одного віку можуть бути вікові відмінності [2].

Індивідуальні вікові відмінності у розвитку фізичних якостей необхідно враховувати у процесі занять фізичними вправами – одним школярам, щоб підвищити рівень фізичної підготовленості, необхідно витратити більше зусиль та часу, іншим – менше [1].

Сенситивним періодом у розвиток силових здібностей в хлопчиків і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років. Це значною мірою відноситься і до частки м'язової маси в загальній масі тіла: до 10-11 років вона становить приблизно 23%, до 14-15 років – 33%, а до 17-18 років – 45%, а у дівчаток, вважається вік з 11-12 до 15-16 років. Це найбільшою мірою обумовлено часткою м'язової маси до загальної маси тіла, до 10-11 років вона становить 23%, до 14-15 років – 33%, а до 17-18 років приблизно – 45%. Необхідно відзначити, що в ці часові відрізки учні найбільшою мірою піддаються цілеспрямованим впливам з розвитку силових здібностей.

Виконання будь-якого руху, або збереження будь-якої пози тіла людини обумовлено роботою м'язів. Величину зусилля, що розвивається при цьому, прийнято називати силою м'язів.

М'язова сила як характеристика фізичних можливостей людини - це здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому з допомогою м'язових напруг.

Одним із найбільш істотних моментів, що визначають м'язову силу, є режим роботи м'язів. У процесі виконання рухових дій м'язи можуть виявляти силу:

1) при зменшенні своєї довжини (долаючий, тобто міометричний режим, наприклад жим штанги, лежачи на горизонтальній лаві середнім або широким хватом);

2) при її подовженні (поступальний, тобто пліометричний режим, наприклад, присідання зі штангою на плечах або грудях);

3) без зміни довжини (утримуючий, тобто ізометричний режим, наприклад, утримання розведених рук з гантелями в нахилі вперед протягом 4-6 с.);

4) при зміні і довжини, і напруги м'язів (змішаний, тобто ауксотонічний режим, наприклад підйом, силою в упор на кільцях, опускання в упор руки в сторони («хрест») та утримання в «хресті»).

Сила, що виявляється у поступальному режимі у різних рухах, залежить від швидкості руху: чим більше швидкість, тим більше і сила [1]. Відповідно до даних режимів і характеру м'язової діяльності силові здібності людини поділяється на два види:

– власне силові, які виявляються в умовах статичного режиму та повільних рухів;

– швидко-силові, що виявляють при виконанні швидких рухів долаючого і поступального характеру або при швидкому перемиканні від поступальної до долаючої [2].

Власне, силові здібності виявляються при утриманні протягом певного часу граничних обтяжень з максимальною напругою м'язів або при переміщенні предметів великої маси. В останньому випадку швидкість практично не має значення, а зусилля, що додаються, досягають максимальних величин. Швидко-силові здібності виявляються у діях, у яких поруч із значною силою потрібна й суттєва швидкість руху. При цьому, чим вище величина обтяження, тим більше дія набуває силового характеру, чим менше обтяження, тим більше дія стає швидко-силовою.

Середній шкільний вік (12-15 років) характеризується інтенсивним ростом та збільшенням розмірів тіла. Річний приріст довжини тіла досягає 4-7 сантиметрів, головним чином за рахунок подовження ніг. Маса тіла додається щороку на 3-6 кілограмів.

У цьому віці швидкими темпами розвивається м'язова система. З 13 років відзначається різкий стрибок у збільшенні загальної маси м'язів, головним чином збільшення товщини м'язових волокон. М'язова маса особливо інтенсивно наростає у хлопчиків 13-14 років, а в дівчаток – 11-12 років. Однак збільшення одних м'язів спостерігається за помітного відставання інших. Це може призвести до викривлення хребта, який у цьому віці ще дуже гнучкий.

Переважання сили згиначів мускулатури над розгиначами викликає сутулість. Переважний розвиток м'язів грудей при відставанні розвитку м'язів плечового поясу та спини зменшує рухливість грудної клітки. Ось чому завданням тренування дітей у цьому віці має бути попередження порушення постави та виправлення її.

Для цього треба посилювати навантаження на м'язи, що відстають у розвитку (виконувати додаткові вправи для м'язів більш слабкої половини тулуба), зміцнювати м'язи спини і шиї (наприклад, підтягування широким хватом до торкання поперечини потилицею), збільшувати рухливість грудної клітки за допомогою вправ, що викликають потребу глибокому диханні, у поєднанні з дихальними вправами (наприклад, присідання з обтяженням та заклад прямих із гантелями за голову у положенні лежачи на спині) [2].

Також мають місце суттєві відмінності у хлопчиків та дівчаток за термінами статевого дозрівання. У дівчат процес статевого дозрівання настає, як правило, раніше на 1-2 роки, ніж у хлопчиків. Навчаються в одному класі школярі з різним рівнем статевого дозрівання і, як наслідок, із різними адаптаційними функціональними можливостями. Звідси видно, що в умовах застосування колективних форм виховання особливу актуальність у підлітковому віці набуває проблема індивідуального навчання [1].

На фоні функціональної та морфологічної незрілості у підлітків серцево-судинної системи і при розвитку центральної нервової системи, що продовжується, помітно виступає також незавершеність формування механізмів, які координують і регулюють різні функції судин і серця. У дітей 12-15-річного віку адаптаційні можливості у зв'язку з цим системи кровообігу при м'язовій діяльності набагато менші, ніж у юнацькому віці. Система кровообігу у цей час на навантаження реагує менш економічно. Повної функціональної та морфологічної досконалості серце може досягти лише до 20 років.

У підлітків під час статевого дозрівання відзначено найвищі темпи розвитку системи дихання. У 11-14 років обсяг легень збільшується практично вдвічі, істотно збільшується хвилинний об'єм дихання, збільшується показник, такий як життєва ємність легень (ЖЕЛ): у хлопчиків 12 років він дорівнює 1970 мл, а 15 років – 2600 мл; у дівчаток 12 років він становить 1900 мл, а 15 років – 2500 мл.

Діти середнього шкільного віку мають режим дихання менш ефективний, ніж дорослі. Підліток під час одного дихального циклу споживає кисню 14 мл, а дорослий – близько 20 мл. Менше від дорослих підлітки можуть затримувати дихання або працювати за недостатньої кількості кисню. Швидше, ніж у дорослих, відбувається зниження насичення киснем крові. Підлітковий вік характеризується

як період удосконалення (рухових) моторних здібностей, що триває, 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 (у метаннях на дальність та на влучність, у рухових діях спортивно-ігрового характеру), швидко-силових та силових здібностей; в міру збільшуються витривалість та швидкісні здібності. Молодший шкільний вік (7-11 років) характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність зростання окремих розмірних ознак різна. Так довжина тіла збільшується в цей період більшою мірою, ніж його маса. М'язи дітей цієї вікової групи мають тонкі волокна та у своєму складі містять невелику кількість білків та жиру. Слід зазначити, що великі м'язи кінцівок розвинені більше, ніж дрібні.

У підлітковому віці швидко ростуть довгі трубчасті кістки верхніх та нижніх кінцівок, прискорюється зростання у висоту хребців. Надмірні м'язові навантаження, прискорюючи процес окостеніння, можуть уповільнювати зростання трубчастих кісток у довжину.

У середньому шкільному віці засобами виховання сили є швидко-силові вправи та вправи з невеликими обтяженнями та значною кількістю повторень, тобто застосовується метод ненасичених зусиль з малими та середніми обтяженнями. У цьому віці можлива асиметрія у збільшенні сили м'язів правої та лівої половини тіла. Це передбачає цілеспрямований вплив (з великим ухилом на ліву сторону) з метою симетричного розвитку м'язів правої та лівої сторін тулуба. І ще, у цьому віці з'являються сприятливі можливості для формування сили та силової витривалості [2].

Список використаних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2004. №1. С. 3–9.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ГРОМАДСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Каценко А. Л., Устенко Р. Л., Свінцицька Н. Л., Пілюгін А. В.,
Литовка В. В., Мандрика-Станкевич О. Ю.**
Полтавський державний медичний університет

У даний час перед вищими навчальними закладами (ВНЗ) стоїть цілий ряд загальнозначущих завдань. Особливої актуальності набуває завдання формування активної громадської позиції студентської серед молоді. Якщо виникає новий щабель соціального статусу та можливостей молоді людини, то не може залишитися у незмінності перспектива молоді як соціальної групи. Ми повинні при розгляді цієї тези враховувати, що молодь має ознаки соціальної групи тією мірою, якою вони сконструйовані даним суспільством для даного рівня соціальних відносин та з урахуванням вимог, що висуваються культурою (іншими словами, що йдуть від соціального та культурного досвіду попередніх поколінь та виступають як культурна норма, зразок, як непереборна сила менталітету народу). Таке конструювання ведеться відповідно до природи людських спільнот, але на певних етапах розвитку набуває і надприродні риси, що реалізуються через систему соціальних інститутів [1].

Мета дослідження – відобразити особливості формування особистості шляхом патріотичного, правового, екологічного виховання, ствердження в учасників освітнього процесу моральних цінностей, соціальної активності, громадської позиції та відповідальності, здорового способу життя, вміння вільно мислити та самоорганізовуватися в сучасних умовах.

Вищі навчальні заклади є одним з найважливіших соціальних інститутів, що здійснює активний розвиток особистості. Розглядаючи соціальні інститути як соціальні групи, що становлять найближче оточення індивіда і виступають як носії різних норм і цінностей, можна розглянути процес формування активної громадянської позиції студентів з точки зору культурно-історичної парадигми Л. С. Виготського, ідея якої зводиться до того, що будь-яка функція людської психіки спочатку складається як зовнішня, соціальна форма спілкування між людьми, як трудова чи інша діяльність, і лише потім в результаті інтеріоризації стає компонентом психіки людини. У культурно-історичній парадигмі як джерело розвитку вищих психічних функцій виступає середовище. Відповідно, є доцільним використання даної парадигми для розгляду ролі соціального середовища вищого навчального закладу у процесі формування активної громадянської позиції студентів. У результаті аналізу теоретичних досліджень, ми

можемо визначити соціальне середовище ВНЗ як: комплексний простір, що включає предметно просторовий, дієво-поведінковий, інформаційно-культурний і освітньо-кар'єрний компоненти, що знаходяться в певному взаємозв'язку між собою [2].

Функції освітнього середовища: організаційна, керуюча, виховна, освітня, навчальна, розвиваюча, мотивуюча, комунікативна. Метою закладу вищої освіти є навчання, виховання, розвиток особистісно-професійних характеристик учасників освітнього процесу. Вона є необхідним фактором та умовою для формування професійної свідомості учнів та впливає на процес професійних очікувань студентів. Без сумніву, всі вищезазначені компоненти соціального середовища вищого навчального закладу можуть служити активною основою для вирішення задачі формування активної громадянської позиції студентів. Неможливо розглядати виховний процес поза процесом соціалізації. Виховна робота є інтегративним механізмом, який об'єднує та пронизує всі рівні діяльності навчального закладу. Отже, вона представлена в кожному елементі соціального середовища ВНЗ. Для соціалізації особистості величезне значення має виховання. Виховання часто сприймається як цілеспрямоване, організоване формування у людей стійких поглядів на навколишню дійсність і життя в суспільстві, наукового світогляду, моральних ідеалів, норм і відносин, розвиток у них високих морально-політичних, психологічних та фізичних якостей, а також звичок поведінки, відповідних вимогам соціального оточення та діяльності. Одним з пріоритетних напрямів виховного процесу є патріотичне виховання, важливість якого неодноразово підкреслювалася на різних рівнях. «Патріотизм – свого роду фундамент громадського будинку, ідеологічна та світоглядна опора його життєздатності, одна з основних умов ефективного функціонування всієї системи соціальних та державних інститутів». Соціальне середовище ВНЗ є основою для проведення організованої виховної роботи, і, відповідно, для формування активної громадянської позиції студентів. Вона впливає на процес як професійної соціалізації, так і формування особистості загалом, й, зокрема, її громадянських якостей. Формування активної громадянської позиції студентів ВНЗ може здійснюватися на таких рівнях: освітньому, організаційному та дозвіллям. Відповідно робота на кожному з перерахованих рівнів повинна сприяти вирішенню наступних задач:

- формування у студентів усвідомленого та зацікавленого відношення загально-значимим проблемам сучасного суспільства;
- формування у студентів умінь та навичок, публічного викладу своїх поглядів та позицій щодо актуальних соціальних проблем;
- формування у студентів стійких світоглядних поглядів.

Все це необхідно підтримувати «матеріальним і моральним стимулюванням активної діяльності студентів у навчально-виховній

діяльності» [3]. Таким чином, на формування активної громадської позиції сучасної молоді як соціальної групи значний вплив надає соціальне середовище вищих навчальних закладів, які в даний час покликані не тільки вирішувати завдання професійного навчання та соціалізації студентів, але є важливими інститутами соціалізації особистості загалом.

З якими труднощами може зустрітись студент, вступаючи у новий етап життя: невизначеність мотивації вибору професії; неготовність до самостійного життя, налагодження побуту; психологічна неготовність до відповідальності за себе, свої вчинки, прийняття рішень; невміння регулювати час, відведений на навчання і відпочинок; відсутність навичок самоконтролю, саморегуляції поведінки і діяльності; не сформованість мотивації навчання у вибраній професії.

Варто зауважити, що умови навчання у ВНЗ істотно відрізняються від умов навчання у школі: системою контролю за навчанням, вимогами, рівнем відповідальності за успішність навчання, по-іншому будуються стосунки з викладачем, порівняно зі шкільним вчителем, інше студентське мікросередовище, в якому панує потреба самореалізації, поваги, кохання.

Важливо враховувати *внутрішні та зовнішні* чинники, які впливають на процес навчання і адаптацію студентів. Зовнішні чинники ми мало можемо змінити, це неминучі нові обставини і норми життя (проживання в гуртожитку, графік навчання, система вимог та нові форми підготовки), нові стосунки, входження у нову малу групу [4]. *Внутрішні чинники* більш керовані нами, це ставлення до обраної професії та бажання працювати в певній галузі знань; прагнення поглибити професійні знання, стати фахівцем в обраній спеціальності; бажання самоосвіти та задоволеність взаємостосунками в студентській групі.

У ВНЗ студент зустрічається із зовсім іншими очікуваннями щодо нього, насамперед, це очікування самостійної поведінки, вільного самовизначення. Безумовно, така різка зміна ситуації навчання потребує *зламу певних стереотипів поведінки* і напрацювання нових способів вирішення проблем у навчальній діяльності і спілкуванні.

Студенти відчувають інформаційний стрес, який формується наступними факторами: надлишком інформації, нестачею часу для її сприймання й переробки та високою мотивацією, тобто бажанням і необхідністю її сприйняти. Тривалий інформаційний стрес може призводити до інформаційного неврозу. Адже за новою системою більше часу виділяється на *самопідготовку студентів*. Прийшовши у ВНЗ ще вчорашньому школяру важко тримати себе в тонусі, постійно

вчити й не тільки знати, але і розуміти те, що вчиш, та вміти використовувати знання на практиці [5].

Гаразд, окреслили проблемні сторони навчання у ВНЗ, а тепер перейдемо до приємних сторін студентського життя, задоволення і позитиву. Студентське життя завжди асоціюється з молодістю, романтикою і веселощами, а студенти – це особливі люди: вони старанно ходять на пари, займаються спортом, вміють весело відпочивати. Якщо бажаєте бути щасливими у стінах вишу, будьте готові до того, що ви зможете самореалізовуватись, тільки б вистачило часу дня і ночі. Зможете спробувати свої організаторські та лідерські якості через участь у студентському самоврядуванні вищого закладу, участі у конференціях, спілкуванні та обміном досвіду зі студентами закордонних закладів освіти. Кожен першокурсник, починаючи з першого дня навчання, стає частиною академічної групи, за якою закріплюється куратор, який інформує вас і підтримує. З ним можете радитись, відпочивати групою, формувати професійні компетенції.

Не один рік будете навчатись в одній групі. Пам'ятайте, що кожен одногрупник є індивідуальністю, яка робить особистий та особливий внесок у спільноту студентів і вчителів у групі. До кожного студента слід ставитися з повагою. Кожне правило повинно застосовуватися однаково до кожного. Це означає: «Я очікую від інших того, що вони можуть очікувати від мене». Студенти повинні знати про цю настанову. Поважайте інших, будьте толерантними, зберігайте свої кордони та не порушуйте чужі, проявляйте почуття гумору і доброту, черпайте знання і насолоджуйтесь процесом навчання у вищому закладі. Студентське життя – барвисте та різноманітне, головне не сидіти, склавши руки, а прагнути до знань.

Формування активної громадської позиції є важливою складовою сучасного освітнього середовища, що забезпечує соціалізацію особистості на рівні суспільства та держави. Водночас, це дозволяє спрямовувати якомога більше людей з вищою освітою до ключових важелів впливу у соціальному середовищі.

Список використаних джерел:

1. Корконосенко С. Г. Основы журналистики: учебник для вузов. М., 2004.
2. Почепцов Г. Г. Коммуникативные технологии двадцатого века. Москва: «Рефл-бук». 2002.
3. Свінцицька Н. Л., Шерстюк О. О., Устенко Р. Л., Рогуля В. О., Пілюгін А. В., Біла В. П. Робота у студентському науковому товаристві – перша ланка у процесі формування сучасного лікаря. *Актуальні проблеми сучасної медицини*, 2015. Т.15, Вип. 2(50). С. 39–42.
4. Свінцицька Н. Л., Когут І. В., Устенко Р. Л., Литовка В. В., Каценко А. Л. Просвітницька роль анатомічного музею у формуванні

- здорового способу життя серед молоді / О. Момот, Ю. Зайцева (ред.), *Фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології в освітньому просторі: теорія і практика* (С. 225–243). Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2020.
5. Когут І. В., Свінцицька Н. Л., Северин Ю. М., Литовка В. В., Каценко А. Л. Порівняльна характеристика формування ціннісних орієнтацій під час становлення майбутніх психологів та стоматологів : мат-ли Міжнародної науково-практичної конференції «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). Полтава: Астроя. 2020.

ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

Козлов А. В., Науменко Н. В., Гогіна Т. І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

День 24 лютого 2022 року докорінно змінив життя кожного українця. Система вищої освіти вже вдруге після пандемії COVID-19 у березні 2020 року зіткнулася із форс-мажорною ситуацією. В наслідок введення на території України військового стану заклади вищої освіти вимушені були відновити освітній процес після невчасних канікул та повернутися до дистанційного навчання в синхронному та асинхронному режимах. Досвід викладання у закладах вищої освіти під час пандемії COVID-19 став у нагоді. За два роки дистанційної освіти викладачі та здобувачі вищої освіти оволоділи сучасними комунікаційними технологіями, методами та засобами навчання, що дало можливість забезпечувати якісний освітній процес.

Наразі, сьогодні вимагає від освітянської спільноти нових професійних компетентностей, які б дозволили не зупинити навчання, а навпаки забезпечити якісну підготовку майбутніх фахівців. Ситуація ускладнюється ще й тим, що, на відміну від подій дворічної давнини, сьогодні умови для отримання якісної вищої освіти є вкрай важкими. Зміна місць проживання, знаходження в небезпечних регіонах, відсутність інтернету, мобільного зв'язку, комп'ютерів, планшетів та інших засобів, необхідних для навчання, змусили науково-педагогічних працівників у короткий термін переглянути моделі, методи та підходи до організації освітнього процесу, які б сприяли створенню сприятливих умов для оволодіння майбутніми фахівцями компетентностями, що повною мірою задовольнили б потреби суспільства.

Аналіз останніх наукових досліджень і публікацій щодо проблеми застосування комп'ютерної техніки, гаджетів, програмного забезпечення використання хмарних технологій, впровадження цифрових освітніх технологій та створення освітніх платформ дозволив відмітити значний інтерес з боку вітчизняних науковців, серед яких Т. Вакалюк, О. Гриб'юк, О. Маркова, В. Олексюк, М. Шишкіна та ін.

Цікавими для нас були дослідження науковців Г. Єрошенко, О. Лисаченко, І. Каменської, А. Кокаревої, Н. Науменко, О. Романовської та ін., в яких проаналізовано результати впровадження цифрових технологій в освітній процес закладів вищої освіти в умовах пандемії.

Автори зазначають, що серед широкого загалу комунікаційних технологій популярними є мультимедійні презентації, Google Classroom, що є безкоштовним веб-сервісом, створений Google, для навчальних закладів з метою спрощення створення, поширення і класифікації завдань безпаперовим шляхом, Moodle, що є навчальною платформою призначеною для об'єднання педагогів, адміністраторів, студентів в одну надійну, безпечну та інтегровану систему для створення персоналізованого навчального середовища [3].

Аналіз досвіду підготовки майбутніх фахівців під час викладання дисципліни «Фізичне виховання», який висвітлили науковці Ж. Малахова та Г. Єщенко, показав, що в умовах дистанційного навчання переважна більшість викладачів для організації дистанційного навчання використовували додатки Google (Google Classroom, Google Meet, Google диск і багато інших), для комунікації зі студентами також активно використовували мобільний додаток Viber [1].

Науковці О. Попрошаєв та О. Чумаков зазначають, що вивчення дисципліни «Фізична культура» під час дистанційного навчання відбувається з використанням дистанційної платформи ZOOM. Виконання студентами контрольних вправ відбувається дистанційно у вигляді відео-звітів з виконання контрольних вправ, які студенти розміщують в навчальному електронному інформаційному комплексі (НЕІК) на платформі Moodle [2].

Метою статті є висвітлення досвіду викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» здобувачам вищої освіти в умовах військового стану.

Здоров'я є основою всіх людських справ і починань, трудових і творчих звершень, сподівань та надій на майбутнє. Сьогодні ситуація зі станом здоров'я в Україні загострюється низьким рівнем знань переважної більшості людей щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження та зміцнення свого власного здоров'я впродовж усього життя. Єдиним способом розв'язання проблеми є кардинальна зміна поглядів людини на причини та наслідки нездоров'я.

У 2021 році президентом України Володимиром Зеленським ініційована загальнонаціональна програма «Здорова Україна», яка покликана зробити здоровий спосіб життя частиною українського менталітету.

Саме тому професійна підготовка майбутніх учителів Нової української школи ґрунтується на засадах здоров'язбереження. Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди реалізує завдання сучасної освіти через включення до освітніх програм всіх спеціальностей позакредитної навчальної дисципліни «Фізичне виховання», завданнями якої є набуття майбутніми вчителями теоретичних знань і практичних вмінь стосовно формування компетенції, щодо здатності підтримувати необхідний рівень фізичної активності для ведення активної соціальної й навчальної діяльності та здорового способу життя, а також з метою поширення серед підростаючого покоління засад здоров'язбереження.

З 1 квітня 2022 року у складний для країни час було відновлено освітній процес у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди. Дворічний досвід дистанційного навчання під час пандемії COVID-19 дозволив організувати освітню діяльність здобувачів вищої освіти в синхронному та асинхронному режимі з використанням сучасних комунікаційних технологій та засобів навчання.

Кафедра фізичного виховання та спортивного вдосконалення ХНПУ імені Г. С. Сковороди здійснює підготовку майбутніх учителів на 8 факультетах. Нижче наведено досвід викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів освіти I-II курсів фізико-математичного факультету, факультету природничої, спеціальної і здоров'язбережувальної освіти та факультету початкового навчання в асинхронному режимі під час військового стану. Викладання дисципліни здійснюється за допомогою освітньої платформи Moodle ХНПУ ім. Г. С. Сковороди та додатків Google. Всього зареєстровано 485 здобувача освіти. Далі наведемо приклади завдань та варіанти зворотного зв'язку, які використовуються викладачами кафедри для засвоєння навчальної дисципліни.

Завдання №1: отримати електронний іменний сертифікат на сайті <https://osvita.diiia.gov.ua/courses/digital-fizra>.

Для цього необхідно завантажити посилання – освітній серіал «Діджитал фізкультура». Після перегляду першої серії натиснути кнопку «Авторизуватися та продовжити навчання». Продивитися 12 серій. Наприкінці кожної серії є питання, на які необхідно дати відповідь. Якщо відповідь правильна – отримати доступ до наступної серії. Якщо правильно виконати всі завдання та дати правильні

відповіді на всі питання фінального тестування, то є можливість отримати іменний сертифікат.

Зворотній зв'язок: файл з іменним сертифікатом необхідно завантажити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах, до яких має доступ викладач.

Завдання №2: розробити комплекс вправ для фізкультхвилинки.

Під час дистанційного навчання учням доводиться дуже багато часу проводити за комп'ютером, виконуючі різного роду завдання. В свою чергу така ситуація впливає на фізичне здоров'я учня, тому як збільшується навантаження на очі та м'язи спини. З метою розвантаження, необхідно кожні 30 хвилин робити фізкультхвилинки.

Для прикладу студентам наводяться приклади відео фізкультхвилинки, які були розроблені здобувачами освіти старших курсів. Необхідно їх переглянути та обрати ті вправи, які сподобались найбільше, або розробити власні. Результатом такої роботи є відзнятий відеоролик за допомогою смартфона, де продемонстровано виконання фізичних вправ (2-4 хвилини).

Зворотній зв'язок: відзнятий відеоролик з фізкультхвилиною необхідно прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №3: обчислити особистісні показники власного фізичного стану. Для цього необхідно зробити дві функціональні проби – Руф'є та ІФС. Пояснення для виконання завдання надано в теоретичному матеріалі, який розміщено в Moodle.

Зворотній зв'язок: результати проб – заповнені та обчислені формули з власними показниками надіслати файлом, прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №4: розробити комплекс рухливих ігор для учнів молодшої та середньої школи з врахуванням особливостей класу (дітей з особливими освітніми потребами), обравши для прикладу одну з нозологій. Комплекс має містити назву гри, мету, вплив гри на розвиток учнів, підготовку до гри, правила безпеки під час проведення, опис змісту та хід гри, основні правила гри, визначення переможців.

Зворотній зв'язок: розроблений комплекс оформити в окремому файлі та надіслати файлом, прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання №5: розробити комплекс вправ для фізкультхвилинки, які можна використати на уроці математики (фізики, інформатики, хімії, біології та ін.).

Для прикладу студентам надаються відео фізкультхвилинок на уроках з YouTube. Результатом такої роботи є відзнятий відеоролик за допомогою смартфона, де продемонстровано виконання фізкультхвилинок (2-4 хвилини). У відео необхідно продемонструвати розминку, яку б учні змогли зробити, сидячи за партою або стоячи біля парти.

Зворотній зв'язок: знятий ролик з фізкультхвилинкою необхідно прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Завдання № 6: розрахувати біологічний вік (БВ) організму. Як один з показників для визначення БВ може бути використаний індекс кровообігу (ІК) – тобто кількість крові на 1 кг маси тіла:

$$ІК = (100 + 0,5 * ПТ - 0,6 * АТ \text{ діаст.} - 0,6 * В) * ЧСС / М,$$

де ПТ – пульсовий тиск (ПТ = АТ сист. – АТ діаст.),

В – вік в роках,

М – маса тіла,

ЧСС – число серцевих скорочень (у хв.) у спокої.

Еталонний індекс кровообігу:

Вік (роки)	17-21	25	30	35	40	50	55	60
ІКЕ (мл/кг)	73	69	65	61	57	52	48	44

Оцінка:

якщо ІКЕ = ІК – ваш біологічний вік співпадає з календарним;

якщо ІКЕ < ІК – ваш біологічний вік менш календарного;

якщо ІКЕ > ІК – ваш біологічний вік більш календарного.

Зворотній зв'язок: результати власних проб – заповнені та обраховані формули з показниками, – надіслати файлом, який прикріпити в «мої роботи» в додатку Google Classroom або в месенджерах до яких має доступ викладач.

Окрім завдань доречно використовувати Google-тести на 12-15 запитань. Нами розроблено тести з одиничним вибором з чотирьох можливих, з двома відповідями з чотирьох можливих та чотирма відповідями з шести можливих. Прикладом можуть бути наступні тестові завдання:

1. Правильною поставою вважають, якщо людина, стоячи біля стіни, торкається її:

– лопатками, сідницями, п'ятами;

– потилицею, сідницями, п'ятами;

– потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами;

– потилицею, спиною, п'ятами.

2. Які два варіанти фізичних вправ найкраще розвивають витривалість людини?

- біг на довгі дистанції;
- гра в настільний теніс;
- їзда на велосипеді;
- спуск на горських лижах.

3. Оберіть чотири дистанції бігу з шести, які входять до програми Чемпіонатів світу з легкої атлетики:

- 10000 м;
- 1500 м;
- 1000 м;
- 200 м;
- 800 м;
- 500 м.

Обґрунтовано потребу та описано досвід вдосконалення моделей, методів та підходів до організації освітнього процесу під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для здобувачів вищої педагогічної освіти у період дистанційного навчання в умовах військового стану з метою оптимізації освітньої діяльності та якісної взаємодії викладачів та студентів впродовж усього терміну, відведеного на вивчення предмету.

Доцільно в подальшому провести дослідження щодо використання комп'ютерних технологій в освітньому процесі вищої школи та виявлення найбільш сприятливої та універсальної платформи для дистанційного навчання під час викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у педагогічних закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Малахова Ж. В., Єщенко Г. Л. *Використання хмарних технологій під час карантину при викладання дисципліни «Фізичне виховання». Практичні та теоретичні питання розвитку науки та освіти (частина II): матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 19-20 грудня 2020 року). Львів: Львівський науковий форум, 2020. 68 с. С. 19.
2. Попрошаєв О., Чумаков О. Досвід організації навчальної роботи на кафедрі фізичного виховання № 1 НЮУ імені Ярослава Мудрого під час змішаної або дистанційної форми організації навчального процесу. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності: збірка статей науково-практичної конференції*, 128 с.
3. Романовський О. Г., Кайдалова Л. Г., Романовська О. О., Науменко Н. В. Цифрові освітні технології у підготовці майбутніх викладачів вищої школи в умовах карантину. *Інформаційні технології і засоби навчання*, 2022, Том 87, № 1, С. 255–277.

**ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ВИКЛАДАННЯ
НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН СПЕЦІАЛЬНОСТІ
017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**

Корносенко О. К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Вашенко І. М.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Одне з провідних місць у системі підготовки майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт, належить практичним заняттям. Проведення практичних занять передбачено з таких дисциплін: «Ритміка і хореографія», «Теорія і методика викладання гімнастики», «Теорія і методика викладання атлетизму», «Теорія і методика викладання спортивних ігор», «Теорія і методика викладання легкої атлетики» та ін. Практичні заняття виконують такі основні функції: поглиблення і уточнення знань, здобутих на лекціях і в процесі самостійної роботи; формування професійно-рухових умінь і навичок, умінь планувати, аналізувати і узагальнювати інформацію; накопичення досвіду проведення тренувань з різних видів спорту, організації фізкультурно-оздоровчої діяльності, зокрема активного дозвілля з людьми різного віку тощо.

Актуальні питання теорії й методики викладання у закладах вищої освіти висвітлено у працях учених І. О. Казак, В. В. Каплінський, В. І. Лозова, В. В. Стинська [1; 2; 3; 4]. Незважаючи на значний науковий доробок проблеми викладання практичних занять для майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, висвітлені недостатньо.

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й виявити типову структуру практичного заняття, провести констатувальний експеримент з виявлення динаміки дотримання викладачами структури та технології проведення практичних занять у процесі підготовки майбутніх бакалаврів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Методом аналізу літературних джерел встановлено типову структуру проведення практичних занять: *організаційна частина* – підготовка до заняття (привітання, контроль за присутністю студентів, з'ясування причин їхньої відсутності, огляд підготовленості спортивного залу, басейну, інвентарю і обладнання); ознайомлення студентів з темою, метою, планом і завданнями заняття, вступне слово викладача; *методично-практична частина* – експрес контроль знань студентів (проводиться у формі усного опитування, письмового або комп'ютерного контролю); повідомлення теоретичної інформації за планом заняття; *практична частина* – формування професійно

необхідних умінь і навичок в залежності від поставлених завдань з подальшим їх обговоренням, перевірка й оцінювання сформованих умінь і навичок; *заклучна частина* – аргументована оцінка роботи студентів, підбиття підсумків роботи, повідомлення завдань самостійної роботи.

У ході констатувального експерименту нами було проаналізовано дотримання структури проведення практичного заняття (рис. 1). Аналіз експертних оцінок науково-педагогічних працівників дозволив з'ясувати, що практичні заняття є важливою формою підготовки здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт й необхідні для формування професійно-рухових, організаційно-управлінських, комунікативних умінь, інтеграції когнітивної і професійно-практичної діяльності у ході вивчення спеціальних дисциплін, формування здібностей використовувати методи науково-дослідницької діяльності тощо.

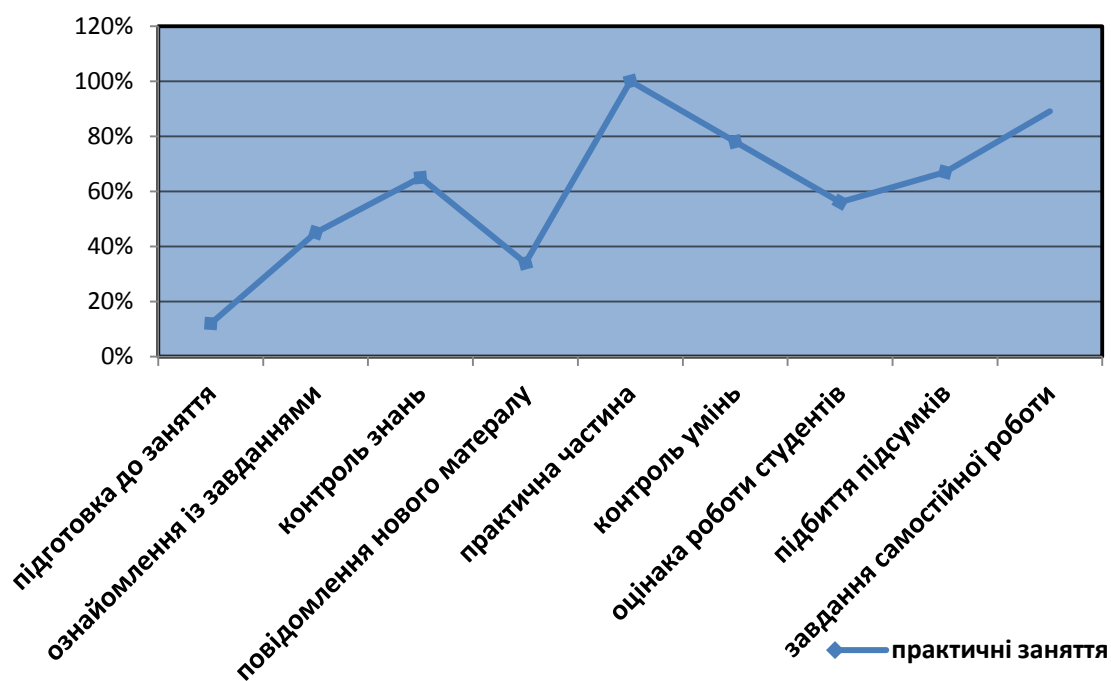


Рис. 1. Динаміка дотримання викладачами структури проведення практичних занять у процесі підготовки майбутніх здобувачів спеціальності 017 Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

Визначено, що 78% респондентів використовують фронтальні форми проведення практичних занять. Серед переваг цієї форми занять вони виділяють такі: заощадження навчального часу (43% респондентів); легкість у керуванні процесом навчання (37% опитаних); швидкість оцінки результатів і можливість корекції процесу навчання (30% осіб). Групові та індивідуальні форми організації

практичних занять застосовують лише 22% опитаних викладачі. Серед переваг цієї форми респонденти відзначають: можливість здійснення самонавчання, самоперевірки, самоконтролю студентів (68%); можливість формування індивідуального стилю у професійній діяльності (72%); можливість і ефективність застосування різного спортивного інвентарю та обладнання (51%). До недоліків застосування цих форм організації практичних занять викладачі віднесли такі: значні витрати часу і зусиль на організацію студентів (76% опитаних); утруднення процесу отримання зворотної інформації про хід виконання завдань (88%). З поміж головних завдань практичних занять більшість викладачів виділяють перевірку виконання студентами самостійної роботи (85% респондентів), освоєння змісту матеріалу (59%); рідше викладачі зосереджують увагу на мотивуванні студентів, актуалізації знань, інтегруванні теоретичного матеріалу із практикою (17%); 36% респондентів відзначили, що не завжди при проведенні практичного заняття проводять методичну частину, яка передбачає надання теоретичної інформації практичного характеру; має фрагментарний характер узагальнення й систематизація результатів, оцінка роботи студентів (57% опитаних); 75% респондентів семінарські і практичні заняття використовують для підбиття підсумків роботи. Недотримання структури занять більшість респондентів пояснюють недостатністю навчального часу, методичного забезпечення, інвентарю та обладнання, низьким рівнем мотивації, відсутністю умінь систематизувати і узагальнювати інформацію, будувати інтегровану систему зв'язків теорії з практикою.

Аналізуючи проведення практичних занять розуміємо, що викладачі у більшій мірі віддають перевагу формуванню рухових умінь, нехтуючи методичною частиною заняття, яка є основою формування цілісної системи підготовки, зловживають фронтальними способами організації заняття. Основою вдосконалення системи практичних занять має стати розробка навчально-методичних комплексів, навчальних комп'ютерних програм, тренажерних пристроїв, методичного матеріалу тощо, використання диференційованих форм (групових, індивідуально-групових) проведення занять.

Список використаних джерел:

1. Казак І. О. Теорія і методика викладання в вищій школі. Практикум з навчальної дисципліни : навч. посіб. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. 38 с.
2. Каплінський В. В. Методика викладання у вищій школі : навч. посіб. Вінниця : ТОВ «Ніланд ЛТД», 2015. 224 с.

3. Лекції з педагогіки вищої школи: навчальний посібник / за ред. В. І. Лозової. Харків : «ОВС», 2006. 496 с.
4. Стинська В. В. Методика викладання у вищій школі. Методичні рекомендації. Івано-Франківськ, 2016. 65 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ

Коробейнік В. А., Лаврова Є. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Показник витривалості з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я людини і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної систем. Як зазначають відомі фахівці в галузі фізичної культури і спорту у сучасній підготовці юних легкоатлетів застосовуються різні методи та засоби розвитку витривалості, які ґрунтуються перш за все на фізіологічних та біохімічних складових організму людини [1-6]. Без достатнього її розвитку не можна розраховувати на певний успіх ні у праці, ні у спорті. Витривалість вважається однією з основних рухових здібностей людини. Під час бігу розвивається як і опорно-руховий апарат з усіма фізіологічними системами так і психологічні якості: цілеспрямованість, впевненість, вміння долати труднощі, вольові якості та інші.

Мета роботи – обґрунтувати ефективність використання запропонованих видів бігової підготовки для розвитку витривалості юних легкоатлетів 10-12 років.

Завдання роботи:

1. Дослідити особливості планування розвитку витривалості в бігу.

2. Визначити вікові передумови до засвоєння юними легкоатлетами навантажень на витривалість.

3. Визначити методи і засоби розвитку витривалості в бігу юних легкоатлетів 10-12 років.

4. Розробити практичні рекомендації щодо використання видів бігової підготовки з метою розвитку витривалості бігу юних легкоатлетів 10-12 років.

Аналіз літературних джерел та вивчення досвіду тренерів ДЮСШ, для подальшого проведення дослідження, дозволив відібрати тест для виявлення динаміки зміни рівня розвитку витривалості в бігу у вигляді 6-хвилинного бігу на початку і в кінці експерименту. Зауваження до проведення:

1. Тестування слід проводити за сприятливих погодних умов.
2. Перед тестом необхідно провести розминку, а після нього заминку.

3. При появі неприємних відчуттів тестування припиняють.

Реакція організму на бігове навантаження у 6-хвилинному бігу за допомогою вимірювання пульсу пальпаторно у спокійному стані зразу після закінчення бігу і через 3 хвилини після закінчення.

Для розвитку витривалості були виділені наступні види бігу. Біг малої інтенсивності в контрольній та експериментальній групах складає 15% та 25% від загального обсягу бігових навантажень. Біг помірної інтенсивності відповідно – 50% та 60%.

Біг субмаксимальної інтенсивності – 15% і 5% відповідно та біг з максимальною швидкістю 20% та 10%. Тобто під час експерименту контрольна і експериментальна групи будуть відчувати різні навантаження як за обсягом, так і за інтенсивністю. В експериментальній групі на початку ставилась задача: подолати дистанцію в індивідуальному темпі без урахування часу. Час бігу поступово збільшувався від 2-х до 8-ми хвилин. Відповідно збільшувалась і дистанція, яка долалась. Припускалось і змішане пересування – чергування біга і ходьби. Поступово зменшувались відрізки, які долались ходьбою. На заняттях ставилась задача: вчити певному темпу на відрізку. Подібна закономірність у взаємозв'язку між ЧСС та швидкістю дозволяла корегувати час бігу у кожній групі. Після першого тестування всі учасники були розподілені у 3 підгрупи з високим, середнім та низьким рівнем розвитку витривалості.

Біг малої інтенсивності (35-40%) використовували на кожному тренуванні в підготовчій частині. Тривалість 3-6 хвилин, на перших трьох чередували з ходьбою. Також його використовували у повторному бігу (для відпочинку) і при виконанні в русі різних вправ. Витривалість такий біг розвиває менше за все, але підвищує взаємодію систем дихання та кровообігу.

Біг помірної інтенсивності стоїть на першому місці для розвитку витривалості. На нього відноситься більше половини всіх дистанцій і всього часу занять бігом. Повторний біг на відрізках 400-600 м. Швидкість підбирається така, щоб в кінці відрізка пульс досягав 170-180 уд./хв. Пауза відпочинку між повторами визначається часом, необхідним для відновлення ЧСС до 120-140 уд./хв. Кількість повторів 2-3 рази. Такий біг поліпшує роботу серця, легень та інших внутрішніх органів, що дуже важливо в середньому віці, коли діяльність вказаних органів не стабільна.

Біг субмаксимальної інтенсивності (70-80% від максимуму) готує організм до роботи в умовах змішаного аеробно-анаеробного енергозабезпечення. За обсягом він зовсім невеликий: 2-6x100-200 м.

Такий вид бігу важко переноситься юними спортсменами, тому він не тривалий. Використовувати його потрібно дуже обережно і поступово.

Обсяг бігу з максимальною швидкістю відносно невеликий, але за значенням дуже суттєвий. На це вказують вікові особливості розвитку фізичних якостей. Такий біг використовували у вигляді стартових вправ (3-6х30м), прискорень (2-3х60 м), бігу з ходу (3-5х30 м), вправ на утримання максимальної швидкості рухів протягом 3-4 сек. Це розвиває необхідні швидкісні і швидкісно-силові якості, викликає протягом невеликого часу посилену роботу анаеробних механізмів дихання.

В експериментальній групі на перших 3-4 заняттях пропонували біг малої інтенсивності: спочатку протягом 1 хвилини, потім доводити до 3-5 хвилин. На наступних заняттях використовували біг помірної інтенсивності від 2 до 6-8 хвилин. З перших занять починали роботу з підвищення швидкості бігу, спочатку у вигляді невеликих прискорень (по 10-15 м), а також вправ на місці і імітації роботи рук і зі зміною темпу. Виконували від 2 до 5 прискорень і 10-12 імітаційних вправ. Вивчали вправи для правильного відштовхування ногами, узгодження рухів ногами, руками і тулубом, знайомились із правильним диханням під час бігу. Для цього використовували такі вправи: стрибки з ноги на ногу, біг стрибками, дріботливий біг, біг по стрічці. В підготовчу частину включали повільний біг, в середину або кінець основної - біг помірної, максимальної та субмаксимальної інтенсивності. Найголовніше для учнів під час бігу по дистанції в зоні малої, помірної і субмаксимальної інтенсивності навчитися бігти з можливо більш рівномірною швидкістю. Наступне бігове повторення можна було виконувати тільки після того, як частота серцевих скорочень знизиться до 120-140 уд./хв.

Слід зазначити група засобів, які пов'язані тільки з бігом, є кращою базою для послідовного розвитку витривалості, але одноманітність цих засобів швидко втомлює, дає однобічний, тільки специфічний розвиток, тому треба їх урізноманітнювати.

Отримані результати відображені в *таблицях 1, 2 та 3.*

Таблиця 1 – Отримані результати дослідження у 6-хвилинному бігу

Дослідження	Контрольна група, %			Експериментальна група, %		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень	високий рівень	середній рівень	низький рівень
<i>попереднє</i>	11,43	69,11	19,46	9,51	67,25	23,24
<i>підсумкове</i>	12,49	71,62	15,89	15,23	76,44	8,33

Таблиця 2 – Статистичні показники результатів у 6-хвилинному бігу

Статистичні показники	Попереднє дослідження		Підсумкове дослідження	
	контрольна група	експерим. група	контрольна група	експерим. група
Σ сума	14216,3	16849,6	16155,2	20286,5
\bar{X} середнє арифметичне	1001,5	1012,5	1016,7	1069,3
S помилка середнього	29,42	30,25	31,25	26,71
σ^2 дисперсія	8793,6	8984,5	7913,8	6475,3
σ стандартне відхилення	117,42	119,37	106,34	92,43

Таблиця 3 – Порівняння результатів у 6-хвилинному бігу експериментальної і контрольної груп

Досліджувані групи	Попереднє дослідження	Підсумкове дослідження	Приріст результатів		Вірогідність різниці
	$X_1 \pm S_1$	$X_2 \pm S_2$	метри	%	
Контрольна	1001,6 \pm 29,42	1016,7 \pm 31,25	15,1	1,51	p>0,05
Експериментал.	1012,5 \pm 30,25	1069,3 \pm 26,71	56,8	5,60	p<0,05

Висновки:

1. Планувати розвиток витривалості в бігу потрібно комплексно, включаючи в тренування бігові вправи, ігри, естафети відповідного характеру, протягом всього року.

2. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35 – 40% від максимуму), помірної (40-50% від максимуму), субмаксимальної (70-80% від максимуму) і максимальної інтенсивності.

3. Найбільш ефективним виявилось таке співвідношення видів бігу: 25% від загального обсягу повинен складати біг малої інтенсивності, 60% – помірної, 5% – субмаксимальної, 10% – максимальної інтенсивності. Це дало можливість підняти рівень розвитку витривалості учнів на 5,6%. Таке співвідношення видів виявилось найбільш відповідним віковим особливостям розвитку витривалості юних легкоатлетів.

Список використаних джерел:

1. Гогін О. В. Легка атлетика: навч. посіб. Харків: ОВС, 2009. 395 с.
2. Завадський В. І. Курс лекцій з фізіології: навч. посіб. Рівне: ППФ «Волинські береги». 2002. Ч.2.
3. Іванов В. Методичний підхід в організації і підвищенні ефективності навчальних занять фізкультурою. *Фізичне виховання в школі*. 2000 № 3. С.18–21.
4. Платонов В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов. К. : Олимп. л-ра, 2017. 656 с.

5. Присяжнюк С. Витривалість: основи визначення та методика розвитку у школярів. Фізичне виховання в школі. 1999. №4. С. 32–34.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. кн. Тернопіль: Богдан, 2001. Ч. 1. С.211–224.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Коротюк К. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Різноманітність технічних і тактичних дій гри в баскетбол і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих навичок та умінь школярів, всебічного розвитку їх фізичних та психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол та пов'язані з ним фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я та рекреації та можуть використовуватися людиною протягом усього її життя у самостійних формах занять фізичної культури

Достовірною є інформація, що школярі, які активно займаються – баскетболом, дуже переважають у фізичному розвитку своїх однолітків. Вони рідше хворіють, краще навчаються, активніше беруть участь у громадських і фізкультурних шкільних заходах, а в змаганнях з інших видів спорту показують віщі результати. Біг і стрибки, наприклад, активізують ріст тіла в довжину, кидки у високо розташовану ціль сприяють формуванню правильної постави, довгі паси м'яча і боротьба за м'яч біля розвивають силу м'язів [2]. Під впливом фізичного навантаження, отриманих на заняттях баскетболом, удосконалюється діяльність серцево-судинної системи, збільшується окружність грудей, життєва ємність легень.

Природність і розмаїтість рухів, що складають основу баскетболу, біг, стрибки, передачі, лов і кидки, а також гостра спортивна боротьба роблять цю гру важливим засобом фізичного і морального виховання підростаючого покоління.

У системі фізичного виховання баскетбол займає значне місце, так як з його допомогою нього вирішуються головні завдання фізичного виховання. А це – зміцнення здоров'я нації (завдяки постійним заняттям баскетболом удосконалюються морфологічні і функціональні системи організму, його стійкість проти шкідливих впливів навколишнього середовища, на попередження захворювань і охорону здоров'я); формування певних рухових вмінь та навиків (у процесі систематичних занять баскетболом у людини формуються і

удосконалюються життєво-важливі рухові вміння); за допомогою баскетболу розвиваються важливі для людини фізичні якості: сила, спритність, швидкість, витривалість, а також на основі цих якостей формуються не менш важливі морально-вольові якості [2].

Процес росту і розвитку дитини протікає безупинно й у той же час нерівномірно (гетерохронно) – періоди інтенсивного зростання і розвитку організму в цілому й окремих його органах і систем змінюються періодами уповільнення цього процесу. На зростання й розвиток організму впливає навколишнє середовище. Фізичні вправи, як і інші фактори навколишнього середовища, впливають на кількісні і якісні зміни, що відбуваються в організмі [5]. Дія фізичних вправ благотворно лише тоді, коли вони застосовуються відповідно до можливостей зростаючого дитини.

Діти молодшого шкільного віку швидко пристосовуються до заданої роботи. Період впрацювання в них коротше, ніж у дорослих. Але при великій і інтенсивній діяльності вони швидко стомлюються. На фізичне навантаження вони відповідають більш вираженими реакціями і стомлюються від одноманітної діяльності. Знання вікових особливостей розвитку організму дозволило вченим одержати об'єктивні дані про розвиток рухових якостей у дітей шкільного віку. В. С. Фарфель, З. І. Кузнецова, Р. Е. Мотилянська й інші дослідники довели, що функція рухового аналізатора до 12 років досягає рівня, характерного для дорослих, що не займаються спортом [1]. Ці висновки зроблені на підставі даних, отриманих при вивченні координації рухів, гнучкості, рівноваги тіла, швидкості рухів, орієнтування в просторі, частоти рухів, стрибучості (відносної стрибучості), вестибулярної стійкості та ін. Однак у розвитку рухової функції відзначаються критичні періоди, тобто етапи, на яких відбуваються значні зміни в розвитку органів і систем організму. Відомий педагог та психолог Л. Виготський звертав увагу на необхідність вивчення сензитивних періодів, для того щоб установити оптимальні терміни навчання. Він говорив, що педагогічний вплив може дати потрібний ефект лише на певному етапі, а в інші періоди він буде нейтральним або навіть негативним [4].

Інтенсивне оволодіння складними за координацією вправами припадає на вік 10-12 років. Спритність – це здатність правильно і швидко вирішувати і виконувати потрібні рухи. В побуті спритність часто називають вправністю. Спритність у баскетболі – це вміння швидко і досконало вирішувати несподівані рухові завдання. Протягом шкільного періоду у хлопчиків показники спритності збільшуються приблизно до 14 років. Значний приріст спритності спостерігається з 8 до 9 і з 11 до 12 років, і є чинником для збільшення обсягу

навантаження для даної вікової групи. Таким чином, сприятливі біологічні чинники для виховання спритності спостерігаються в молодшому і підлітковому віці. В старшому віці – в розвитку спритності вже спостерігається стабільність. Гнучкість – рухливість в суглобах, яка допомагає виконувати рухи з більшою амплітудою. Спостерігається активізація розвитку з 9 до 11 років і з 14 до 16 років. За темпами приросту цієї якості найбільш ефективними віковим періодами є 9-10, 10-11, 14-15 років. Спостерігаються і періоди зниження темпів розвитку гнучкості: 8-9, 12-14, 16-17 років. Гнучкість значно впливає на розвиток сили, швидкості, витривалості спритності. Гнучкість залежить від форми поверхні суглобів, еластичності зв'язок і м'язів, тону м'язів. Швидкість – це здатність людини здійснювати дії в мінімальний проміжок часу. Розвиток якості швидкості у школярів взаємопов'язаний з їх особливостями. У 7-12-річних швидко інтенсифікується здатність до підвищення темпу руху. У 14-15-річних показники швидкості і темпу наближаються до граничних. Збільшення темпів розвитку швидкості спостерігається з 9 до 12 років, зменшення – з 8 до 9 та з 13 до 16, а стабільності, – з 12 до 13 років. Швидкість тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і гнучкість, а найменше – з витривалістю. В комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість обробки м'яча, швидкість тактичного мислення. Сила – це здатність спортсмена долати внутрішній опір за рахунок м'язових зусиль. Для баскетболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Але також необхідно приділяти увагу розвитку м'язів шиї, плечового поясу, тулуба, спини, живота. Відносна сила м'язів і швидкісно-силових якостей більш інтенсивно змінюються в результаті тренування на початкових етапах пубертатного періоду. Виділяються два періоди приросту абсолютної сили: з 9 до 12 років і з 14 до 17 років. Приріст сили м'язів рук відзначається до 15-17 років. Стрибкова витривалість різко збільшується у віці 8-11 років (на 22% при розрахунку на 1 кг маси тіла). Надалі вона змінюється лише під впливом інтенсивного тренування і до 15-17 років може досягти високого рівня [3].

У хлопчиків витривалість до роботи помірної інтенсивності збільшується з 8 до 11 років на 111-117%, а з 11 до 14 років стабілізується, іноді знижується; у віці 15-17 років знову зростає. До 13-14 років досягають високого рівня (практично того ж, що й у дорослих, що не займаються спортом) орієнтування в просторі при ходьбі з закритими очима; здатність до аналізу м'язових відчуттів при зміні площі опори; частота рухів і час рухової реакції; висота стрибка вгору; швидкість одиночного руху; координація руху й ін. Звідси можна зробити висновок, що функціональне дозрівання рухового аналізатора закінчується до 13-14 років. Природно, це усереднені дані,

що у даний час є лише орієнтиром і використовуються при побудові процесу навчання і тренування. Таким чином, протягом молодшого віку має бути закладений той «фундамент», що дозволить дитині в майбутньому розвинути відповідні фізичні якості і досягти спортивної майстерності у баскетболі.

Незаперечним є те, що основні завдання фізичної підготовки полягають у постійному підвищенні функціональних можливостей організму юних баскетболістів, що визначають рівень розвитку їх фізичних якостей і поступово підводять до інтенсивних навантажень, які забезпечують зростання спеціальної працездатності і досягнення оптимальних спортивних результатів.

Молодший шкільний вік є періодом активного формування рухової функції, і до 13-14 років вона наближається до рівня, характерного для дорослої людини. В цей період необхідно закласти фундамент просторового і часового орієнтування, статодинамічної стійкості, швидкості рухів, виробити правильну поставу. В цей період організм дитини продовжує інтенсивно рости і розвиватися, триває окостеніння скелету, збільшується зріст та маса тіла, активно вдосконалюється рухова функція, при недостатньому просторовому та часовому орієнтуванням, статодинамічній стійкості, швидкості рухів. Передчасний перехід до засвоєння складних елементів баскетбольної техніки може привести до виснаження організму і ранньому припиненню зростання спортивної майстерності.

Відносна сила м'язів і швидко-силових якостей більш інтенсивно змінюються в результаті тренування на початкових етапах. На молодший шкільний вік припадає один з періодів приросту абсолютної сили – з 9 до 12 років. Стрибкова витривалість різко збільшується у віці 8-11 років. Надалі вона змінюється лише під впливом інтенсивного тренування. У хлопчиків витривалість до роботи помірної інтенсивності збільшується з 8 до 11 років а з 11 до 14 років – стабілізується. Знання цих вікових закономірностей розвитку організму дітей дозволяють тренеру та вчителю фізичної культури обґрунтовано підбирати засоби та методи фізичного розвитку, більш точно визначати дозування і характер фізичних вправ.

Таким чином, протягом молодшого віку має бути закладений той «фундамент», що дозволить дитині в майбутньому розвинути відповідні фізичні якості і досягти спортивної майстерності у баскетболі.

Список використаних джерел:

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навчальний посібник для фізкультурних вузів. Львів : «Штабор», 1997. 204 с.
2. Максимів Г. Баскетбол в навчальних програмах з фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. 2004. Т.4. С. 230–235.

3. Максимів Г. З. Сприятливий вік початку занять баскетболом учнів загальноосвітньої школи. *Теорія і практика фізичного виховання*. 2004. №2. С.85–92.
4. Поляковський В. І. Баскетбол у школі : навчальний посібник. Луцьк : Настир'я. 1998. 168 с.
5. Чопик Р. В. Морфофункціональні особливості розвитку учнів різних вікових груп як передумова диференційованого підходу у процесі навчання технічних прийомів баскетболу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. виховання і спорту*. 2003. № 2. С. 20–26.

СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РУХОВУ АКТИВНІСЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Корчан Н. О.¹, Рудяга К. Л.², Підлужна С. А.¹, Федорченко І. Л.²
Полтавський державний медичний університет¹
Національний медичний університет імені О. О. Богомольця (м. Київ)²

Фізичні вправи можуть замінити безліч ліків,
але жодні ліки в світі не можуть замінити фізичні вправи.
Анджело Моссо

Багато відомих вчених з усього Світу з давніх часів до сучасності намагаються донести до свідомості будь якої людини велике значення та вплив рухової активності на якість і тривалість життя.

Гіппократ говорив: «Гімнастика, фізичні вправи, ходьба повинні міцно ввійти в повсякденний побут кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя». Демокріт зазначав: «Подібно до того, як буває хвороба тіла, буває також хвороба способу життя». «Ніщо так не виснажує і не руйнує людину, як тривала фізична бездіяльність» – Аристотель. «Щоб зберегти бадьорість духу, потрібно підтримувати бадьорість тіла» – Л. Вовенарг. Жан Жак Руссо висловлював думку, що «Ходьба і рух сприяють грі мозку і роботи думки».

Освідченні особи того часу чітко розуміли, яку велику роль у збереженні працездатності відіграє рухова активність. Хоча у ті часи не було таких, як зараз засобів пересування, а якщо і були то в обмеженій кількості і доступності для звичайного населення. Не було сучасних іграшок, комп'ютерів, планшетів, які зараз майже повністю витіснили рухові ігри, прогулянки на свіжому повітрі серед дітей, підлітків та дорослого населення.

Сучасна людини використовує у повсякденному житті для пересування особисті автомобілі, громадський транспорт. Навіть

велосипеди і самокати зараз електричні і для їхнього керування не потрібно майже ніяких фізичних зусиль. Деякі намагаються компенсувати малорухомий спосіб життя тренажерним залом, басейном, але відсоток таких людей серед населення, зокрема в Україні, дуже малий.

Тому проблема малорухливого способу життя, гіподинамії, у сучасному суспільстві повинна набувати великого розголосу і є однією із актуальних тем для розгляду сучасними науковцями, педагогами, громадськими діячами.

Сучасні науковці, педагоги Т. В. Тисевич та Є. Є. Лойко досліджували проблему малорухомого способу життя серед студентів медиків.

Ними було проведене анкетування 230 «практично здорових» студентів (140 дівчат та 90 юнаків) віком від 17 до 22 років. Проведене опитування встановило, що лише 2% юнаків професійно займаються спортом і 23,5% юнаків та дівчат – фізичними вправами. Щоденні прогулянки мають 44,5% студентів; сидячий спосіб життя веде значна частина студентів – 30%. Рухова активність за добу у 22% студентів менше 1-єї години; 1-2 години за добу – 39,5%; 2-3 години за добу – 25,5%; 3-4 години за добу – 10% і більше 4 годин за добу лише у 3% студентів. Під час перерв більшість студентів готуються до наступної пари (45%) або відпочивають пасивно (44%). Вільний від навчання час студенти проводять за переглядом телепередач, мережі Інтернет – 45,7%; за малюванням, в'язанням, настільними іграми – 18,6%; наукові гуртки відвідує 5,7% молоді; за фахом працює 4,8% студентів та 25,2% юнаків та дівчат надають перевагу спортивним заняттям. Отже, виявлена низька рухова активність серед студентів-медиків. Саме тому варто приділяти велику увагу виховним процесам, прищеплюючи студентам культуру здорового способу життя з вектором на підвищення рухової активності.

Гіподинамія (лат. *Hypodynamia* < грец. *Нуро* – нижче, зменшення + *дунато* – сила) – зменшення м'язових зусиль, що витрачаються на утримання пози, переміщення тіла в просторі, а також на фізичну роботу. Причинами можуть служити фізичні, фізіологічні та поєднані фактори (зменшення навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізація, перебування в замкнутих приміщеннях, малорухливий спосіб життя тощо).

Зменшення м'язових зусиль при гіподинамії призводить до розвитку в організмі функціональних і морфологічних змін, різновиду адаптаційних змін (адаптація до знижених навантажень), що виражаються переважно в явищах детренованості та «атрофії від бездіяльності». До найбільш специфічних з них можна віднести: зменшення енергообміну і потреби в їжі; розвиток детренованості серцево-судинної системи, зокрема міокарда; дистрофію м'язової

тканини; від'ємний азотистий баланс; перебудову жирового обміну з тенденцією до збільшення в масі тіла частки жирового компонента; атеросклеротичні процеси та демінералізацію кісткової тканини. У результаті цього змінюється загальна реактивність організму, знижується його опірність до інфекцій, розвивається астенизація, знижується фізична працездатність та стійкість до стресових впливів, ортостатична стійкість тощо.

І навпаки при регулярному тренуванні розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах. Удосконалюється також регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, у той же час збільшується рівень ліпопротеїдів високої щільності. Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузійна здатність легень за рахунок більшої поверхні легеневої альвеоли і щільності капілярів біля кожної альвеоли. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів під час виконання роботи аеробного характеру [5].

Багато досліджень проводиться у напрямку теорії психічної регуляції фізичної активності (М. Бернштейн, О. Малхазов, А. Шинкарьок, Р. Уэйнберг, Д. Гоулд та ін.) [1].

На нашу думку низька рухова активність серед студентів-медиків, особливо першого курсу, пов'язана також із тим, перехід вчорашніх школярів від класно-урочної системи навчання до переважно самостійних занять нерідко відбувається досить боляче, а часто і з великими ускладненнями [4].

Навчальна робота у вищих навчальних закладах медичного спрямування має свої особливості, порівняно з іншими вишами. До однієї з таких особливостей належить графік роботи студентів протягом дня. Зокрема, у Полтавському державному медичному університеті перша пара починається о 9.30 ранку, а остання четверта пара закінчується об 15.55, натомість у інших навчальних закладах значно раніше. Це говорить про те, що майже весь день студент навчається, але й весь вечір і навіть вночі він продовжує займатися розумовою працею, готуючи домашнє завдання [3].

Розумова праця супроводжується нервово-емоційним напруженням, при якому збільшуються енерговитрати і кровообіг мозку, виникає перерозподіл мозкового кровотоку в сторону його підвищення на 50% у лобових частках, підвищується амплітуда і частота біопотенціалів. Паралельно зростає робота серця, артеріальний тиск, глибина дихання, змінюється м'язовий тонус. Саме у цей період в організмі включаються, так звані, захисні механізми. їх описав у своєму

третьому положенні концепції стресу Ганс Сельє. Воно полягає в тому, що захисна реакція, якщо вона буде сильною і довготривалою, може перейти у хворобу, тобто хворобу адаптації. Хвороба буде тою ціною, яку організм заплатив за боротьбу з факторами, які викликали стрес. Це виникне в тому випадку, якщо захисні реакції будуть продовжуватися дуже довго і вичерпаються ресурси фізіологічних механізмів, або у випадку, якщо ця реакція виявляється надмірно сильною [4].

Проблеми вдосконалення системи виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності за нових соціально-економічних умов. На їх розв'язанні наголошують Міжгалузева комплексна програма «Здоров'я нації», закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту», «Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті», соціальна програма «Спорт заради розвитку» національні програми «Державна програма розвитку фізичної культури і спорту» [2].

Отже, при організації навчального процесу перед навчальним закладом повинна стояти задача – впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [5].

Саме впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій фізкультурно-спортивної діяльності та пояснення усіх наслідків для здоров'я гіподинамії може викликати у здобувачів освіти не лише інтерес до заняття вправами, а і усвідомлення значимості для свого майбутнього фізичної активності.

В наш час існує велика кількість фітнес-технологій, якими можна зацікавити молодь та мотивувати використовувати їх під час занять фізичною культурою. Молодь повинна зрозуміти, що спираючись на принципи індивідуалізації, систематичності, регулярності, поступовості, доступності та орієнтації на належні норми у фізичному вихованні, під час регулярних занять має покращуватися не лише їхнє фізичне здоров'я, а і підтримується високий рівень інтелектуальної та фізичної працездатності, емоційна рівновага і як наслідок професійні можливості [5].

Список використаних джерел:

1. Габелкова О. Є., Луценко О. Л., Плісю Т. І. Психологічні особливості людей, що схильні до гіподинамії в молодому віці. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія «Психологія». 2011. № 937. С. 31–34.
2. Доктрина «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту»: Затв. Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148/2004.
3. Корчан Н. О. Попередження психосоматичних розладів під час адаптації студентів першокурсників до навчання у вищих медичних закладах :

мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Методика навчання природничих дисциплін у середній та вищій школі» (XXVII Каришинські читання). (травень, 2020). Полтава: Астроя, 2020. С. 224–227.

4. Корчан Н. О. Роль викладача у профілактиці втоми студентів першокурсників під час адаптації до навчання : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. «Технології здоров'язбережування в сучасних закладах освіти України: проблеми та перспективи» (жовтень, 2019). Полтава, 2019. С. 57–61.
5. Корчан Н. О., Северин Ю. М., Звягольська І. В. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини» / за заг. ред. проф. С. В. Пилипенка. Полтава : Астроя, 2020. С. 39–42.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ

Кравченко О. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. Кіприч С. В.

Світові досягнення у спортивній боротьбі нині настільки високі, що без систематичної підготовки спортсмена з юних років не можна розраховувати на високу результативність у зрілому віці. Підготовка юних борців – одне з головних завдань підготовки спортивного резерву, підняття престижу спортивної боротьби в країні. Питання підготовки юних борців у даний час є одними з найбільш актуальних. І від того наскільки раціонально будуть вирішені питання тренування в молодому віці, процес початкового становлення технічної майстерності, рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, багато в чому залежить подальше зростання спортивно-технічних результатів [3].

Вільна боротьба – яскравий, динамічний та видовищний вид спортивного одноборства у програмі Олімпійських ігор. Це вид спорту, у якому переможний результат буде залежати від фізичних якостей спортсмена, підготовки до активної фізичної, функціональної та змагальної діяльності. Сучасній боротьбі притаманні дуже високі та всебічні вимоги до спортивної підготовленості, це надає змогу передбачити вибір актуальних, обґрунтованих та адекватних засобів і методів тренувань. Одне з визначальних місць у підготовці борців вільного стилю під час навчання у закладах загальної середньої освіти належить заняттям у секції з даного виду одноборств.

Дослідженню процесу формування швидкісних та силових здібностей борців присвячені праці І. Аліханова, В. Бойка, В. Івлева,

Г. Туманяна, Ю. Хартманна, Є. Чумакова та інших. Основні положення багаторічного тренування борців, його етапи та зміст отримали ґрунтовне висвітлення у працях Р. Апойко, С. Латишева, Є. Ручки, Р. Первачука, А. Абдулаєва.

Мета дослідження – проаналізувати методику розвитку спеціальної витривалості спортсменів-юнаків у процесі занять вільною боротьбою.

У вільній боротьбі постійно доводиться долати опір суперника, тому сила м'язів відіграє велику роль. До того ж вона значною мірою визначає швидкість рухів і витривалість. Сила виявляється в напруженні та швидкості скорочень м'язів. Отже, силові вправи умовно поділяються на власне силові та швидкісно-силові. До силових вправ відносяться: ізометричні (статичні) вправи. Це вправи з великими та граничними навантаженнями, загально-розвиваючі та спеціальні вправи. До швидкісно-силових вправ належать такі, під час виконання яких сила досягає найбільшого вияву з великим прискоренням. До таких вправ відносять метання снарядів, різні стрибки, кидки чучела або партнера [1].

Науковці доводять, що застосування швидкісно-силових і спринтерських вправ у більшій мірі сприяє збільшенню швидкості у період її інтенсивного вікового приросту. Однак, у науковій літературі немає єдиної усталеної точки зору стосовно чутливих періодів розвитку швидкісно-силових здібностей. Зокрема, на думку А. Гужаловського, періодом підвищеної чутливості до швидкісно-силових навантажень є вік з 10 до 16 років. Н. Гончаров спостерігав різке зростання швидкісно-силових якостей в 12-15 років. Згідно з дослідженнями, здійсненими В. Фарфелем, розвиток швидкісно-силових якостей починається з 8 років і триває до 14-15 років. С. Філатовим відзначені зміни рівня розвитку швидкісно-силових якостей у школярів у віці від 7 до 17 років [2].

Оптимальний вік початку занять боротьбою необхідно диференціювати для різних вагових категорій: 60, 65 і 71 кг – 11-12 років, 78 і 86 кг – 12-13 років; 95 кг і більше – 13-14 років. Сприятлива вікова зона для початку спортивної підготовки обмежена трьома-чотирма роками. Саме в такому діапазоні приступили до занять більше 70% борців. Вік початку занять спортом значніший і його сприятливі межі ширші у представників тих видів і дисциплін боротьби, у яких пізніше досягаються найвищі результати [1].

У фундаментальній праці «Спортивна боротьба: теорія, методика, організація тренування» Г. Туманян [4] до ключових чинників, що визначають якісний початковий відбір у секції боротьби відносить: наявність загостреного почуття честі й самолюбства (тільки діти, що володіють цими якостями, витримують труднощі спортивної діяльності

й здатні постійно вирішувати все більш важкі завдання); близькість місця проживання від основної тренувальної бази (заощаджується час і енергія на переїзди, що дозволяє частіше, триваліше й ефективніше тренуватися); високий рівень розвитку витривалості (особливо необхідною ця здібність є на заключних етапах спортивного відбору борців); координаційна обдарованість (виявляється в умінні швидко розучувати будь-які складні вправи, пластично, грати в настільний теніс, баскетбол, футбол, в умінні танцювати, у музикальності й ритмічності); високорослість (спостерігається тенденція до збільшення довжини тіла борців вільного і греко-римського стилів); належність до спортивної родини (можлива наявність генетичних передумов до високої спортивної обдарованості) [4].

Відображено безліч трактувань тактичної підготовленості, але всі вони зводяться до такого аспекту, як мислення та швидкість прийняття вірного рішення. Будова тактичної підготовленості виходить з характеру стратегічних настанов, котрі визначають пріоритетні напрями спортивної боротьби.

Основу тактичної підготовленості окремих борців складають:

- тактичний план конкретного змагання (місце змагань, характер суддівства, поведінка суперників та вболівальників тощо);
- рівень розвитку тактики та її відповідність обраного виду спорту з найбільш оптимальною структурою змагальної діяльності;
- взаємозв'язки тактики з рівнем довершеності інших сторін підготовленості: технічної, тактичної, інтелектуальної, психологічної, фізичної [5].

Заняття є головним та ключовим компонентом тренувально-секційного процесу з вільної боротьби. В особному занятті, як в самобутньому структурному компоненті процесу підготовки, застосовуються усілякі засоби, направлені на розв'язування завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки. Секційні заняття розподіляються за організаційними видами, а саме:

- за спрямованістю (загально-підготовчі, спеціально-підготовчі і комплексні);
- за змістом навчального матеріалу (теоретичні та практичні, котрі практикуються з тренером згідно з розкладом занять).

Будова тренувально-секційного заняття формується з підготовчої, основної та заключної частини [5].

Таким чином, витривалість є однією з важливих фізичних якостей, необхідних для юних борців. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою. Загальна витривалість відіграє істотну роль в оптимізації життєдіяльності, є важливим компонентом фізичного здоров'я і, в свою чергу, служить передумовою розвитку спеціальної

витривалості. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність у конкретному виді змагальної діяльності.

Рівень спортивної підготовленості борців на пряму залежить від оволодіння засобами технічних прийомів і способами їх виконання, видами наступального, оборонного, контр-атакуючого ведення сутички. У структурі спортивної підготовленості слід зазначити головні поняття: тактичні знання, уміння, навички.

Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючої навантаження, «фартлек».

Список використаних джерел:

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. (2012). *Навчально-методичний посібник теорія і методика викладання вільної боротьби*. Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького.
2. Костюкевич В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Київ: Освіта України.
3. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. (2007). *Вольная борьба. История, события, люди*. Москва: Советский спорт.
4. Туманян Г. С. (2006). *Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов*. Москва: Издательский центр «Академия».
5. Шахмурадов Ю. А. (2011). *Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов*. Махачкала: Эпоха.

ЗАГАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ПРИЗНАЧЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ

Кривич В. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Квак О. В.

До силових видів спорту прийнято відносити важку атлетику, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, кроссфіт та армрестлінг [2]. Як видається, на їх прикладі можна наочно продемонструвати відмінності силового тренування спортсменів, що займаються різними силовими видами спорту.

Важливо відзначити, що спільним для цих видів спорту є пріоритетний розвиток силових якостей. Однак перш ніж говорити про специфіку розвитку сили у важкоатлетів, пауерліфтерів та армрестлерів принципово важливо розмежувати загальну та спеціальну

силову підготовку. Перша характерна не лише для силових видів спорту, вона, будучи універсальною і будучи неодмінним компонентом підготовки спортсменів у різних видах спорту, насамперед включає такі вправи, як:

- підтягування на перекладині у висі (дозволяє розвивати та визначати власне-силові здібності спортсмена);

- згинання рук в упорі лежачи (віджимання, дозволяє розвивати та визначати власне-силові здібності спортсмена);

- біг на короткі дистанції (на 30, 60 або 100 метрів, дозволяє розвивати та визначати швидко-силові здібності спортсмена);

- кросова підготовка (дозволяє розвивати та визначати витривалість спортсмена);

- стрибки (у довжину з місця, у висоту з місця, зі скакалкою, через гімнастичну лаву, на двох і одній ногах з просуванням убік, вперед або назад, дозволяють розвивати та визначати вибухову силу спортсмена);

- спортивні ігри з проявом зусиль вибухового характеру (волейбол, баскетбол, теніс та ін., дозволяють розвивати та визначати вибухову силу спортсмена) [2].

Поєднання спеціальних та універсальних прийомів силової підготовки є необхідною умовою для гармонійного розвитку не лише різних видів сили, а й спортсмена загалом. Саме в цьому полягає її призначення. А тому, наприклад, у легкій атлетиці (у метанні диска, молота чи списа) широко застосовуються, здавалося б, зовсім не легкоатлетичні вправи. Так, в арсеналі легкоатлетів-метальників спису обов'язково присутні жими штанги та вправи з обтяженнями. Метальники диску, у свою чергу, ніяк не можуть обійтися без використання в тренувальному процесі жиму, ривка і поштовху штанги, випадів зі штангою та присідань зі штангою.

У резерві тренувальних засобів метальників молота також використовуються вправи зі штангою, а саме ривок штанги однією та двома руками. При цьому практика показує, що чим більша величина обтяження, тим більшою мірою вона впливає на розвиток силового компонента, а чим менше величина обтяження, тим більше вправа впливає на розвиток швидкісного компонента. Так, наприклад, при виконанні спеціальних вправ швидко-силової спрямованості представників метання списа рекомендується використовувати як обтяження снаряди масою від 400 до 1600 г, а при розвитку швидко-силової підготовленості спортсмена в штовханні ядра маса використовуваного снаряда і діапазон її коливання значно більше [3].

У греко-римській боротьбі силова підготовка не менш важлива, ніж будь-яка інша і, зокрема, важлива для цього виду спорту швидкісна підготовка. Саме розвиток сили забезпечує лінійне зростання таких

показників спортсменів, як стартова та вибухова сила, силовий потенціал та абсолютна швидкість руху. Тут використовується цілий комплекс вправ з силової підготовки – вправи зі штангою, на гімнастичній лаві, з амортизатором, з набивним м'ячем, на паралельних брусах, стрибки, метання та багато інших. Експериментальним шляхом було підтверджено, що під впливом інтенсивних занять із силової підготовки борців греко-римського стилю формується специфічна здатність до реалізації загального силового потенціалу та здатності до виконання вибухових зусиль. Насамперед було встановлено, що значно зростає роль вибухової сили м'язів, і сили м'язів у динамічному режимі.

У дзюдо силова підготовка насамперед орієнтована виконання вправ ударно-ривкового характеру невисокої інтенсивності. При цьому часто пропонується методика, що дозволяє чергувати компоненти тренування, одні з яких переважно розвивають силові здібності, інші – швидкісні, треті – витривалість. Такий підхід до тренувального процесу, причому не тільки в дзюдо, а й в інших видах спорту, дозволяє чергувати в тренувальному мезоциклі, мікроцикли з різним навантаженням – великим, середнім та малим [1].

У ігрових видах спорту, зокрема волейболі та баскетболі, загальна силова підготовка ґрунтується насамперед на використанні різних стрибкових вправ – стрибків вгору, стрибків у глибину, стрибків вгору з одного кроку, вистрибувань з глибини та ін. Практика довела, що їхня різноманітність у побудові тренувального процесу гарантовано забезпечує зростання вибухової сили та швидкісної сили. Разом з тим, у названих видах спорту також можуть використовуватись і вправи з обтяженням. Це, зокрема, різні види так званого «французького жиму», що забезпечує розвиток сили триголового м'язу плеча, необхідної там, де у змаганні принципово важлива сила рук.

У гімнастиці загальна силова підготовка займає важливе місце. На неї може відводитися до 40% від часу тренувального процесу. Основними вправами силової спрямованості тут є згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) та згинання та розгинання рук у висі (підтягування). Також у гімнастиці в програмі силової підготовки широко практикуються вправи з невеликим та малим обтяженнями (в основному з гантелями), які позитивно впливають на динаміку швидкісно-силових якостей [3].

У силових видах спорту загальна силова підготовка також є обов'язковим компонентом. Наприклад, у гирьовому спорті кваліфіковані спортсмени двічі на тиждень займаються кросовою підготовкою чи вправами з інших видів спорту. Кросова підготовка у гирьовому спорті використовується не тільки для розвитку силової витривалості, але і для збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ),

глибини дихання, максимального забезпечення м'язів та тканин спортсмена киснем. Взимку кросову підготовку замінюють гонками на лижах, а влітку велосипедним спортом [1].

Іншим прикладом комбінування спеціальних та загальних методів силової підготовки є бодібілдинг, де поряд із виконанням 5-6 спеціальних силових вправ значна частина часу рекомендується відводити для занять іншими видами спорту, зокрема бігом або пішим прогулянкам. Більш того, доведено, що при підготовці бодібілдерів високої кваліфікації головною причиною, яка дає можливість утилізувати накопичення жиру в організмі спортсменів, є тренувальна робота аеробного характеру. Тому відомі бодібілдери використовують у підготовці найпоширеніші види спорту (велосипедний спорт і кросовий біг) не менш активно, ніж специфічні методи силової підготовки, характерні саме для бодібілдингу [1].

Аналогічна картина спостерігається у важкій атлетиці, армрестлінгу та пауерліфтингу. Зазвичай тут у межах перехідного періоду, що становить 3-4 тижні, замість спеціальних силових вправ виконують вправи з інших видів спорту: гімнастики, акробатики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики.

Взагалі ж організація силової підготовки спортсменів різних спортивних дисциплін та/або груп дисциплін варіативна. Вона може ґрунтуватися на різних підходах до тренувального процесу, поєднуючи різні методи та режими напруги м'язової діяльності: метод комбінованого режиму, метод багаторазових зусиль до відмови, метод кругового тренування, режим динамічних зусиль, повторно-серійний метод, метод тренування «за комплексами» і ін.

Таким чином, загальна атлетична підготовка, розрахована на тренування та розвиток сили, включаючи базові та ізольовані (виборчі) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі, диски, штанга тощо), вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, бруси, шведська стінка та ін.), а також вправи на тренажерах маятникового та блочного типів, дозволяють досягнути акцентованого впливу на різні частини тіла (м'язи):

- плечі (дельтоподібні м'язи),
- руки (двоголовий, триголовий і плечовий м'язи, м'язи передпліччя),
- груди (великі грудні і зубчасті м'язи, міжреберні м'язи),
- спина (трапецієподібна, найширша і довгі м'язи),
- живіт (прямий і косі м'язи),
- ноги (ягодичні, чотириголові, двоголові, литкові та камбаловидні м'язи).

При цьому досвідченим шляхом встановлено, що силовий прояв зусиль спортсменів залежить від рівня розвитку абсолютної сили та становить 40-80% його максимальної сили. Оскільки відсоткове

співвідношення між абсолютною силою та швидкісною силою є різним для різних м'язових груп (наприклад, реалізація сили в умовах гранично швидкої напруги іноді становить 80%, а водночас для рук – лише 50%), доцільно застосовувати засоби не просто силової, а швидкісно-силової підготовки для розвитку всіх основних груп м'язів, що різною мірою забезпечують змагальну діяльність спортсмена того чи іншого виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ : ДІА, 2011. 444 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література. 1999. 288 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМИ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»

Курятник І. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Сьогодні як ніколи гостро стоїть завдання осмислення й пізнання буття, створення нової філософії освіти, відкритої до таємниць життя людини, її прагнень, життєвого потенціалу. На цій підставі має формуватися нова педагогіка – педагогіка компетентної, відповідальної людини. Нині освітні процеси в Україні відзначаються неординарністю, пошуком нових підходів до навчання і виховання дітей. В умовах реалій сучасного життя одним із актуальних питань постало упровадження концепції «Нової української школи» (НУШ), завданнями якої є: перехід від знаннєвої парадигми до компетентнісної; розвиток зацікавлення і підвищення мотивації учнів у навчанні; повага до гідності учня, створення умов для саморозвитку і самовираження учнів [2].

Попри значний внесок науковців у розробку інноваційних підходів у фізичному вихованні учнівської молоді, питання оновлення змісту фізкультурної освіти в умовах запровадження НУШ, а також освітньо-виховних закладів нового типу (ліцеїв, гімназій, коледжів, колегіумів, авторських шкіл тощо) перебуває у тісному зв'язку із

створенням максимально сприятливих умов для розвитку фізичних, духовних та моральних якостей учнів різного віку [1]. Фізичне виховання має надзвичайно великі можливості для розв'язання цих завдань.

Мета дослідження – схарактеризувати особливості запровадження змісту інноваційної навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-6 класів в контексті упровадження Нової української школи.

Виклики часу зумовили розроблення концептуальних засад реформування середньої освіти – документа, який проголошує збереження цінностей дитинства, необхідність гуманізації навчання, особистісного підходу, розвитку здібностей учнів, створення навчально-предметного середовища, що в сукупності забезпечують психологічний комфорт і сприяють вияву творчості дітей [4]. В означеному процесі фізичному вихованню, що реалізується засобами фізичної культури, відведено належне місце. Керуючись вказаними принципами, експертами Міністерства освіти і науки України на основі Державного стандарту базової середньої освіти була розроблена Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О.С., Коломоець Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Деревянко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та ін.).

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» в Новій Українській школі, згідно з програмою, є: «...досягнення загальної мети базової загальної освіти: розвиток природних здібностей, інтересів, обдарувань учнів, формування компетентностей, необхідних для їхньої соціалізації та громадянської активності, свідомого вибору подальшого життєвого шляху та самореалізації, продовження навчання на рівні профільної освіти або здобуття професії, виховання відповідального, шанобливого ставлення до родини, суспільства, навколишнього природного середовища, національних та культурних цінностей українського народу» [3, с. 2].

Реалізація мети, як впровадження формули Нової української школи, яка складається з восьми ключових компонентів:

1. Новий зміст освіти, заснований на формуванні компетентностей, необхідних для успішної самореалізації в суспільстві.

2. Педагогіка, що ґрунтується на партнерстві між учнем, учителем і батьками.

3. Умотивований учитель, який має свободу творчості й розвивається професійно.

4. Орієнтація на потреби учня в освітньому процесі, дитиноцентризм.

5. Наскрізний процес виховання, який формує цінності.

6. Нова структура школи, яка дозволяє добре засвоїти новий зміст і набути компетентності для життя.

7. Децентралізація та ефективне управління, що надасть школі реальну автономію.

8. Справедливий розподіл публічних коштів, який забезпечує рівний доступ усіх дітей до якісної освіти [2].

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складову. До інваріантної частини належать: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка. Фахівці фізичної культури можуть добирати варіативні модулі до цієї програми, яких запропоновано 44. Прикладом вдалого використання інновацій на уроках фізичної культури можуть бути види спорту, які подобаються учням і викликають у них інтерес, а саме: футзал, скейтбординг, софтбол, флорбол, хортинг (для хлопчиків), різновиди аеробіки – степ-, тай-бо-, шейпінг, стретчинг, роуп-скіппінг (для дівчаток).

Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою (у 5-6 класах – 3-4 модулі). На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18. Не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів. Критеріями відбору варіативних модулів є: наявність матеріально-технічної бази, регіональні спортивні традиції, кадрове забезпечення та бажання учнів. Бажання учнів визначається обов'язковим опитуванням. Перед початком навчального року шкільне методичне об'єднання розглядає вибір та розподіл варіативних модулів у кожному класі

Розвиток і соціалізація особистості учнів, яка реалізовується комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

– формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;

– розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;

– розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;

– формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;

– формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку; – формування високих моральних якостей [3].

Навчальною програмою визначено також напрями навчальної діяльності та навчальні досягнення учнів 5-6 класів:

1. *Екологічна безпека та сталий розвиток*: учень використовує знання про особливості фізичного стану та адаптацію організму до фізичних навантажень в процесі фізкультурно-оздоровчих занять, використовує інноваційні технології для покращення здоров'я, усвідомлює людину як частину природи, її взаємодію з природнім середовищем у процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності, використовує сили природи в процесі занять з фізичної культури, вміє проводити різні форми рухової активності в умовах природного середовища тощо.

2. *Громадянська відповідальність*: вміє ефективно співпрацювати з іншими у процесі фізичного виховання, виявляє солідарність та зацікавлення у спільному розв'язанні проблем, здійснює критичну і практичну рефлексію, в ухваленні спільних рішень в досягненні мети, сформована відповідальність та розуміння цінностей фізичної культури, дотримується демократичних принципів у фізкультурній діяльності.

3. *Здоров'я і безпека*: розуміє, що фізична культура є складовою частиною загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних якостей людини з метою гармонійного формування її як особистості. Усвідомлює, що фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвиток дружніх стосунків тощо. Свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; вміє організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності, нівелює конфлікти, здобуває чесну перемогу та з гідністю приймає поразку, дотримується правил чесної гри, усвідомлює важливість дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, розуміє значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, формує навички самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотримується правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

4. *Підприємливість та фінансова грамотність*: сформовані уміння надавати фізкультурно-оздоровчі послуги з урахуванням особливостей конкретного підприємства, організації тощо. Сприяє формуванню здатності до оцінювання власних можливостей в процесі рухової діяльності, вміє працювати в команді, сформовані навички співробітництва, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідає за прийняті рішення, усвідомлює важливість співпраці під час ігрових ситуацій, власних позитивних сторін та визнає свої

недоліки у тактичних діях в різних видах спорту, проявляє ініціативність та активність у фізкультурній діяльності, вміє планувати змагання між класами, школами тощо та укладати кошторис запланованих змагань

Інноваційний підхід до системи фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої роботи, що проводиться у закладах загальної середньої освіти, вважатиметься реалізованим, якщо будуть досягнуті результати: зниження показників захворюваності учнів та покращення рівня їхнього здоров'я; підвищення рівня фізичної та розумової працездатності; розвиток творчих здібностей, нахилів та задатків кожної дитини; стійка мотивація до здорового способу життя й рухової активності [5].

Означена навчальна програма як різновид документів проєктування навчально-виховного процесу відіграє провідну роль у забезпеченні ефективності фізичного виховання школярів. Саме цей документ визначає зміст навчального матеріалу, а пояснювальна записка містить опис шляхів реалізації програмної інформації в контексті державної парадигми освіти. Том у аналіз окреслених у навчальній програмі змісту і методичних аспектів фізичного виховання школярів виявить його внесок у формування ключових компетентностей в умовах реформування шкільної освіти.

Список використаних джерел:

1. Державний стандарт базової загальної освіти. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/nova-ukrayinska-shkola/derzhavnij-standart-bazovoyi-serednoyi-osviti>
2. Концепція Нової української школи. URL: <https://www.kmu.gov.ua>
3. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А., Ребрина А. А., Дерев'янко В. В., Стеценко В. Г., Остапенко О. І., Лакіза О. М., Косик В. М. та інші). URL: <https://imzo.gov.ua/model-ni-navchal-ni-prohramy/fizychna-kul-tura/>
4. Нова українська школа: порадник для вчителя / Під заг. ред. Бібік Н. М. – К.: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди», 2017. 206 с. <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/NUSH-poradnyk-dlya-vchytelya.pdf>
5. Подгорна В. В., Дроздова, К. В. Особливості діяльності вчителя фізичної культури в умовах Нової української школи. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т. Г. Шевченка*. Серія: Педагогічні науки. 2019. № 1. С. 147–151.

ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Кучеренко В. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. **Синиця С. В.**

Розвиток підлітків, які займаються футболом, дещо відрізняється від розвитку тих самих дітей, які займаються іншими видами спорту, чи не займаються спортом взагалі.

Вікові особливості молодших школярів (10-12 років) потребують дуже уважного вивчення. Діти у цьому віці мають нижчий рівень розвитку найважливіших психофізіологічних функцій, ніж підлітків. У них відзначаються великі величини латентного періоду складних рухових . Наявна недостатня точність реакції на об'єкт, що рухається, допускаються суттєві помилки, викликані передчасним або запізнаним реагуванням. Дітям складно засвоїти важкі технічні прийоми і тому вони повинні засвоювати обмежену кількість основних технічних елементів за допомогою доступних вправ [2].

Відносно рівномірний розвиток дитини до 10-річного віку змінюється періодом, що характеризується значними фізіологічними зрушеннями в організмі, а також змінами у стані психічних процесів. У віці 10-13 років в організмі відбувається дуже інтенсивна перебудова функцій залоз внутрішньої секреції, йде бурхливе зростання тіла в довжину, відзначається швидке зростання серця, легеневої та м'язової тканини.

Мета – дослідити характеристики розвитку юнаків підліткового віку, які займаються у спортивних секціях.

За даними В. І. Антонік [1], період до 13-14 років є етапом активного вдосконалення рухових функцій та м'язової системи. У підлітковому віці спостерігаються високі темпи приросту м'язової маси. Зі збільшенням м'язової маси зростає й сила. Максимальний приріст сили спостерігається у хлопчиків до 13-14 років [1].

Формування психофізіологічних функцій, переважно, завершується до 13-14 років. За даними Т. Ю. Круцевич, з 7 до 14 років відбувається розвиток функцій рухового аналізатора, який до 13-14 років досягає високого рівня, а далі зупиняється [3].

Організм дитини відрізняється від організму дорослого вираженими особливостями будови та функцій органів. Головна відмінність полягає в тому, що організм дитини на відміну від організму дорослого знаходиться в стані безперервного зростання та розвитку. Ранній підлітковий період у хлопчиків – відповідно у віці між 10, 5 та 15 роками, та продовжується протягом 6-24 місяців. Середній підлітковий період у дівчаток починається у віці 11-14 років і

продовжується, в середньому, 2-3 роки; у хлопчиків – відповідно у віці 12-15,5 років, і продовжується в протязі 6-36 місяців [2].

Аналіз динаміки абсолютних та відносних приростів показав, що у віковому діапазоні 11-16 років крива зростання довжини тіла у школярів носить двопіковий характер (12-13 років – 8,03 см; 14-15 років – 7,56 см).

Криві зростання маси тіла та обхвату грудної клітки у хлопчиків-школярів так само, як і довжина тіла, мають два піки у вікові періоди 12-13 та 15-16 років, причому максимальні прирости цих показників спостерігаються у 15-16 років [2]. Інтенсивні темпи приросту маси тіла разом із довжиною тіла, починаючи з 150 см, свідчать про настання – періоду інтенсивного статевого дозрівання.

Дослідження Т. Ю. Круцевич, що проводилися з хлопчиками одного хронологічного віку – 13 років (87 піддослідних), показали неоднорідність групи за біологічним віком та можливості використання показників довжини та маси тіла як характеристики темпів фізичного розвитку, що підтверджує дані дослідників [3]. Тому, можливо, використовувати базові антропометричні характеристики як основу для створення прогнозних моделей фізичного розвитку школяра [3].

У літературі з теорії та методики спортивного тренування для виявлення та розвитку спортивного таланту використовується поняття «спортивних здібностей» [1; 2; 3].

Т. Ю. Круцевич характеризує спортивні здібності як сукупність різноманітних (морфофункціональних, психологічних та ін.) особливостей людини, з якими пов'язані можливості досягнення високих результатів у конкретних видах спорту [3].

Таким чином, здібності не можуть бути ні вродженими, ні генетичними утвореннями. Вони – продукт розвитку. Вродженими факторами, що у основі розвитку здібностей, є задатки. Задатки визначаються як анатомо-фізіологічні особливості мозку, нервової системи.

Список використаних джерел:

1. Антонік В. І. Антонік І. П., Андріанков В. Є. Анатомія, фізіологія дітей з основами гігієни та фізичної культури: навч. посібн. К. : Видавничий дім «Професіонал», Центр учбової літератури, 2009. 336 с.
2. Корсак О. М. Лемак О. Й., Султанова І. Д., Іванишин І. М. Функціональний стан і фізична підготовленість учнів ліцею з посиленою фізичною підготовкою з різним рівнем біологічного розвитку. *Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура*. 2020. № 36. С. 26–38.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навчальний посібник. Київ : Олімпійська література, 2011. 224 с.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ

Левченко М. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Сучасний рівень розвитку ставить високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією зі сторін якої є силові якості спортсмена. У багатьох видів спорту, зокрема у футболі, методика виховання силової якості потребує подальшого вдосконалення. За даними досліджень, юні футболісти значно поступаються в рівні силової підготовки представникам інших видів спорту. Особливо важливо суттєво підвищити рівень такої підготовки юних футболістів у віці, коли закладаються фундаменти їхньої спортивної майстерності. Зокрема слід звернути увагу, що середній шкільний вік – це вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх удосконалення. У цей час відбувається активна морфологічна перебудова організму, інтенсивно відбувається психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем. Тому саме середній шкільний вік особливо сприятливий щодо формування фізичних навичок, умінь та здібностей дітей [10].

Відомо, що фізична підготовка футболістів – один із найважливіших факторів, від якого залежить ефективність командних, групових й індивідуальних техніко-тактичних дій. Яким би технічним і тактично грамотним не був футболіст, він не досягне успіху без хорошої й різнобічної фізичної підготовки. Не досягне успіху й команда, у якої фізична підготовка навіть одного гравця не відповідатиме сучасним стандартам футболу [5, с. 40]. Це можна пояснити наступними чинниками:

– по-перше, тому що в кожному ігровому епізоді кілька футболістів одночасно розв'язують певне ігрове завдання. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за швидкістю, простором й ігровими діями переміщення. І якщо хоча б в одного з них немає відповідних функціональних можливостей, то розв'язати завдання ігрового епізоду не вдасться;

– по-друге, футбол стає все більш атлетичною грою, насиченою активними парними та груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, устояти на ногах після поштовху суперника може тільки добре фізично підготовлений футболіст. Тому хороша силова підготовленість – невід'ємна якість футбольного гравця;

– по-третє, у грі футболіст виконує понад 100 ривків і прискорень переважно на відрізках від 5 до 20 метрів. Випередити на настільки короткій дистанції суперника може тільки гравець, котрий володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями.

Високий рівень цих якостей забезпечить виграш часу, отже – виграш простору. Тому хороша силова підготовка – це невід’ємна якість успішного футбольного гравця [8].

Мета дослідження – визначити, на скільки силова підготовка впливає на фізичну підготовленість футболістів.

Завдання роботи:

1. Встановити диференціацію понять «силова підготовка» та «спеціальна силова підготовка».

2. Розкрити поняття «фізичне навантаження спортсмена»;

3. Ознайомитися з різновидами фізичного навантаження спортсменів та визначити їх значення для футболістів.

У нашому науковому доробку використано такі методи: теоретичний аналіз та метод узагальнення літературних джерел для отримання об’єктивних відомостей із проблематики.

Загальна підготовленість спортсменів має такі чотири відносно самостійні сторони: фізичну, технічну, тактичну, психічну. Їх правильна оцінка упорядковує уявлення про складники спортивної майстерності, дає змогу певною мірою систематизувати засоби і методи їх вдосконалення, обрати систему контролю і управління процесом спортивного вдосконалення. Разом з тим, в тренувальній, і особливо в змагальній, діяльності жодна з цих сторін не проявляється ізольовано, вони об’єднуються в складний комплекс, спрямований на досягнення найвищих спортивних результатів. Ступінь включення різноманітних елементів в такий комплекс, їх взаємозв’язок і взаємодія обумовлюються закономірностями формування функціональних систем організму спортсмена, націлених на кінцевий, специфічний для кожного виду спорту і компоненту тренувальної або змагальної діяльності, результат.

Таким чином, кожна зі сторін підготовленості залежить від трьох інших і обумовлюється ними. Наприклад, технічне вдосконалення спортсмена залежить від рівня розвитку різних рухових якостей – сили, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей. Рівень прояву рухових якостей, наприклад витривалості, тісно пов’язаний з ефективністю техніки, психічною стійкістю для подолання втоми, вмінням реалізувати раціональну тактичну схему змагальної боротьби в складних умовах. В свою чергу, тактична підготовленість пов’язана із здатністю спортсмена сприймати і оперативно переробляти інформацію, вмінням скласти раціональний тактичний план і знайти ефективні шляхи вирішення рухових завдань в залежності від ситуації,

яка склалася, а це теж визначає рівень технічної майстерності, фізичної підготовленості, сміливості, рішучості, цілеспрямованості та ін. Загальна фізична підготовленість спортсмена характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей – швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здатностей) та гнучкості.

Фізична підготовленість спортсмена тісно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту і їх окремих дисциплінах спортивний результат визначається передусім швидкісно-силовими можливостями, рівнем, розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю; ще в інших – швидкісно-силовими і координаційними можливостями; а деколи – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [8].

Розглянемо окремо поняття загальної силової підготовки. Така підготовка забезпечує загальний фізичний розвиток спортсменів і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Така підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. При цьому також покращується здатність спортсменів переносити великі навантаження і ефективно відновлюватись після них [1].

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Опором можуть бути, наприклад, маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; опір партнера; опір навколишнього середовища; реакція опори під час взаємодії з нею; сила земного тяжіння, яка дорівнює масі тіла людини, тощо. Збільшення опору потребує більшої сили для його подолання. Виховання силових здібностей сприяє розвитку максимальної сили (важка атлетика, гирьовий спорт, силова акробатика та ін.) і загальному зміцненню опорно-рухового апарату, потрібного для всіх видів спорту (загальна сила) і будівництва тіла (бодібілдинг).

Швидкісно-силові здібності характеризуються неграничним напруженням м'язів і проявляються з відповідною, часто максимальною, потужністю у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає, як правило, граничної величини. Швидкісно-силові здібності проявляються в рухових діях, у яких поряд зі значною силою м'язів потрібна й швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину й у висоту з місця й із розбігу, фінальне зусилля під час метання спортивних снарядів тощо). До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу.

Швидка сила характеризується неграничним напруженням м'язів і проявляється у вправах, які виконують зі значною швидкістю, що не сягає граничної величини. Вибухова сила вказує на здатність людини,

яка виконує рухові дії, досягати максимальних показників сили за якомога короткий час (наприклад, при низькому старті в пробіжці на короткі дистанції, у легкоатлетичних стрибках і метаннях тощо). До специфічних видів силових здібностей належать силова витривалість і силова спритність.

Силова витривалість – це здатність протистояти стомленню, що виникає внаслідок досить тривалого м'язового напруження значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну й динамічну силову витривалість.

У свою чергу, силова спритність проявляється у змінній непередбачуваній ситуації, коли змінюється характер режиму роботи м'язів (регбі, боротьба, футбол, хокей з м'ячем тощо). Її можна визначити як здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів.

Для розвитку мускульної сили можна обрати комплекс із чотирьох вправ: 1) підтягування на поперечині; 2) згинання та розгинання рук в упорі лежачи або на брусах; 3) вправи для зміцнення преса на шведській стінці; 4) вистрибування з позиції сидячи або напівсидячи.

Варто зазначити, що підтягування на поперечині сприяє зміцненню спини, біцепсів і передпліччя, а також преса завдяки певним комбінаціям. Оскільки підтягуючись, людина працює з власною вагою, то відразу виробляється визначена міцність хвата кистями рук і їх сила. Хто регулярно займається на поперечині, підтягується технічно правильно і багато разів, зберігає хорошу фізичну форму і статуру [7].

Розглянемо поняття спеціальної силової підготовки. Це такий процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

Основними засобами спеціальної силової підготовки є змагальні і спеціально підготовчі вправи, що забезпечують прогресуючий розвиток та ефективність процесу навчання і тренування.

Завдання спеціальної силової підготовки:

1) переважний розвиток і вдосконалення тих якостей та навичок, які є специфічними для виду спорту;

2) вибіркового розвитку окремих м'язових груп і м'язів, які несуть основне навантаження під час виконання змагальних вправ;

3) усунення недоліків у фізичному розвитку спортсменів для запобігання помилок у техніці виконання;

4) підвищення резервних можливостей організму для створення можливостей збільшення обсягу і інтенсивності навантаження.

Фізична підготовленість спортсмена щільно пов'язана з його спортивною спеціалізацією. В одних видах спорту та їх окремих

дисциплінах спортивний результат визначається, перш за все, швидкісно-силовими можливостями, рівнем розвитку анаеробної продуктивності; в інших – аеробної продуктивністю, витривалістю до тривалої роботи, по-третє – швидкісно-силовими і координаційними здібностями; по-четверте – рівномірним розвитком різних фізичних якостей [10]. У спортивному тренуванні дуже важливо знайти баланс між цими двома видами силової підготовки.

Для дослідження вважаємо за необхідне розглянути поняття фізичного навантаження спортсмена. Так, будь-які зміни, що відбуваються в організмі людини, як правило, зумовлені навантаженнями, тобто впливом зовнішніх і внутрішніх чинників. Навантаження може бути розумове, емоційне і фізичне. Кожен із цих видів навантаження має свою специфіку і певні механізми впливу. У підготовці спортсменів велике значення має фізичне навантаження.

Під фізичним навантаженням розуміють величину змін внутрішнього середовища організму спортсмена, які обумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. За характером навантаження поділяються на тренувальні та змагальні, специфічні і неспецифічні, локальні, регіональні і глобальні.

Тренувальні навантаження включають в себе об'єм виконаних вправ в процесі підготовки спортсменів до змагань.

Змагальні навантаження характеризуються кількісними і якісними показниками змагальних вправ протягом одного змагання або кількох змагань, що закінчують певний цикл підготовки спортсменів. Наприклад, у футболі це може бути кожна гра, яка проходить згідно з встановленими правилами, а також всі ігри протягом спортивного сезону.

Специфічні і неспецифічні навантаження характерні для кожного виду спорту і від їх поєднання залежить тренувальний ефект.

Специфічне навантаження містить вправи, що включають елементи змагальних дій, їх варіанти, а також дії, що подібні з ними за формою і характером виявлення здібностей. Вправи, що використовуються як засоби загальної фізичної підготовки, характеризують неспецифічне навантаження.

Навантаження розрізняють також за інтегральним і локальним впливом на організм спортсмена. Інтегральний (глобальний) вплив викликають, як правило, змагальні вправи (в роботі приймають участь 2/3 загального об'єму м'язів). Наприклад, у спортивних іграх ці змагальні вправи досить тривалі за часом і з певної інтенсивності. Локальне навантаження обмежується певним місцем впливу (в роботі беруть участь до 1/3 всіх м'язів). Наприклад, вправи для покращення

рухомості стопи. Регіональне навантаження впливає на організм спортсмена в процесі роботи від 1/3 до 2/3 всіх м'язів [6].

Значення силової підготовки для юних футболістів. Сучасний футбол – це одне з найбільш доступних, популярних і масових засобів фізичного розвитку та зміцнення здоров'я молоді. Гра займає провідне місце в загальній системі фізичного виховання. Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прикладів гри з виникненням незліченних комбінацій, широкі можливості для єдиноборств з проявом сили, спритності, витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [2]. Сучасний футбол відрізняється складністю і різноманітністю технічних прийомів.

Систематичне заняття футболом, участь у змаганнях з цього виду спорту надають всебічний вплив на майбутніх футболістів: вдосконалюється функціональна діяльність їх організму, забезпечується нормальний фізичний розвиток. Заняття спортом сприяє також вихованню цілого ряду позитивних якостей і рис характеру: вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повагу до партнерів або суперникам в іграх, свідомої дисципліни, активності, почуття відповідальності, пунктуальності, спортивної етики.

Крім цього, ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм юнака, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички.

Також цілорічні заняття футболом в самих різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму [9].

Загалом серед найважливіших здібностей у футболі виділяють такі основні компоненти:

- фізичні здібності, що створюють сприятливі передумови як для оволодіння техніко-тактичними прийомами гри, так і для досягнення високої ефективності ігрової діяльності;

- функціональні здібності – працювати на високому рівні, тонко й точно оцінювати просторово-часові та силові характеристики рухів;

- ігрова активність й агресивність;

- здатність осмислювати та критично оцінювати результати власної тренувальної й ігрової діяльності, знаходити різні способи самовдосконалення [10].

Підготовка юних футболістів будується з урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Підвищилося значення колективного початку гри, що ґрунтується як на розширенні універсальних можливостей гравців, так і на успішному сполученні їхніх високих індивідуальних якостей у грі. При цьому універсальним вважається спортсмен, котрий уміє бездоганно зіграти на своєму місці й, за потреби, – добре на будь-якій ділянці і в обороні, і в атаці [4].

Відзначається вміння гравців підтримувати високий темп гри, її інтенсивність. Рухова діяльність характеризується найрізноманітнішими діями. Основними формами рухової діяльності є біг різної інтенсивності з м'ячем і без нього, ходьба, стрибки, удари по м'ячу, зупинки, падіння, фінти, єдиноборства. Силкові якості футболіста виявляються в здатності виконувати рух в мінімально короткий відрізок часу і в умовах, коли суперник активно протидіє цьому. До таких силових протидій фахівці відносять:

- подолання сили і ваги тіла самого спортсмена (стрибки у висоту: стрибки в довжину – під час підкату – вибивання м'яча; стрибки убік – у воратарів; різкий старт і зміна напрямку під час бігу і т. п.);
- подолання сили, пов'язаної з ударами по м'ячу, вкидання м'яча;
- подолання сили, викликаної силовим опором (єдиноборством) суперника [3].

Футболіст з сильними м'язами рідше травмується і швидше виліковується від травми, якщо і одержує її. В цьому випадку необхідно також мати не тільки високу максимальну силу різних м'язових груп, але і оптимальні співвідношення між силовими показниками цих груп: максимальної, вибухової, силової витривалості. Дуже часто причиною травми, одержаної в тренуванні або в грі, є не стільки жорстка протидія або навіть грубість суперника, скільки істотні відмінності в рівнях сили м'язів – згиначів і м'язів розгиначів [7].

Сучасні тенденції розвитку світового футболу свідчать про безупинне зростання ігрових дій, високу ефективність і точність виконання спортсменом різних прийомів гри, що явно говорить про необхідність володіння ним високого рівня силової підготовки. Сьогодні успішний футболіст повинен витримувати стрімкі старты, стрибки з м'ячем, вміти миттєво гальмувати та швидко змінювати свій напрямок бігу, влучно бити м'ячем як ногою, так і головою, вправно виборювати єдиноборства на футбольному полі та под.

Під силою розуміють здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів. У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження м'язів, яке вони здатні розвинути. Тому, чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша (абсолютна сила людини).

Надважливою стає силова підготовленість для спортсменів. Сучасна наука дає визначення цьому поняттю як «спеціальна силова

підготовка» – процес розвитку фізичних здібностей, функціональних систем, які безпосередньо визначають досягнення в обраному виді спорту.

У підготовці професіоналів велике значення має фізичне навантаження – величина змін внутрішнього середовища організму спортсмена, які обумовлені впливом фізичних вправ. Фізичні вправи викликають реакцію функціональних систем організму, що відображається на адаптаційних механізмах його пристосування до певної діяльності. При виборі силових фізичних вправ необхідно враховувати їх вплив на розвиток певної силової якості, а також можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат.

Головне завдання футбольного тренера – виховувати ефективних гравців, які постійно демонструють позитивні результати на полі. Задля реалізації поставленого завдання, на спортивних тренуваннях особливу увагу необхідно приділяти таким навантаженням, які б розвивали силові якості футболістів.

Для розвитку загальної сили і м'язової маси сучасні фахівці рекомендують три групи вправ: вправи з різними видами обтяження; вправи з переміщення маси власного тіла; та стрибкові вправи з просуванням.

Список використаних джерел:

1. Артюшенко О. Ф. Атлетична підготовка : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання. Переяслав-Хмельницький. 1995. 58 с.
2. Васильчук А. Г. Технологія навчання футболу школярів у системі фізичного виховання загальноосвітніх шкіл профілю : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2007. 19 с.
3. Дублінський А. В. Тенденції розвитку сучасного футболу. Практикум з футболу. К. : Наук.-метод. ком. Федерації футболу України, 2001. 202 с.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. Львів : Штабар. 1997. 207 с.
6. Маляр Е. І. Вплив засобів футболу на рівень функціональної підготовленості студентів-початківців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. 2007. № 7. С. 101–104.
7. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури : учеб. для ін-тів фіз. культ. М., 1991. 160 с.
8. Ніколаєнко В. В. Системний підхід до розробки проблеми оптимізації багаторічної підготовки футболістів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2013. № 1. С. 11–15.

9. Романюк В. П. Розвиток швидкісних якостей футболістів. Молодіжний наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки. 2011. С. 68–73.
10. Хараху С. О. Прикладна фізична підготовка URL: <https://history.vn.ua/pidruchniki/national-defense-10-classharahu-2018/16.php>.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Лисенко С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства існує потреба виховання здорового покоління шляхом створення належних умов для здорового способу життя учнівської та студентської молоді з урахуванням фізіологічних норм оздоровчої рухової активності, створення умов для розвитку фізичної культури, масового спорту тощо. Це визначено Положеннями Законів України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт».

У цьому складному процесі важлива роль призначається школі, адже саме в цей період закладаються основи фізичного і психічного здоров'я дітей, формуються їх потреби й мотиви щодо використання фізичних вправ задля підтримки власного здоров'я та засвоюються цінності здорового способу життя [1].

Мета дослідження – обґрунтувати взаємозв'язок і наступність процесу формування культури рухової діяльності в учнів початкової та основної школи та визначити роль у ньому засобів основної гімнастики.

Сучасна концепція фізичного виховання в системі освіти ставить за мету не тільки фізичне вдосконалення організму людини, а й формування фізичної культури особистості підростаючого покоління [2; 7]. Дослідженню даного феномена присвячені роботи М. Віленського (2001), Л. Лубишевої (2012), В. Сутули (2012), О. Шиян (2012), М. Саїнчук (2013), Т. Кутек (2013) та інших авторів. Вони характеризують фізичну культуру особистості як одну зі складових загальної культури людини, яка проявляється в усвідомленій діяльності, що пов'язана з використанням фізичних вправ і спрямована на підвищення рівня її здоров'я та фізичного вдосконалення.

Однією з граней фізичної культури особистості є культура рухової діяльності, яка включає, з одного боку, техніку виконання

рухових дії, з іншого – стосується сфери мотивів, потреб і цінностей людини [3]. Програмою з дисципліни «Фізична культура» [8] передбачено, що основною метою навчального предмету є розвиток в учнів ключової здоров'язбережувальної компетентності шляхом набуття ними навичок збереження, зміцнення здоров'я та дбайливого ставлення до нього. У результаті досягнення цієї мети учні повинні не тільки виконувати вправи основної гімнастики: стройові та організуючі, різновиди ходьби та бігу, стрибки, загальнорозвивальні, вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, але й усвідомлювати їх значення для підтримки здоров'я та розумової працездатності.

Проте у сучасному науковому дискурсі недостатньо уваги приділено основній гімнастиці як значущому чиннику та засобу формування культури рухової діяльності особистості.

Слід зазначити, що у процесі формування культури рухової діяльності найбільш ефективними вважаються саме гімнастичні засоби і методичні прийоми, що вправи основної гімнастики є ефективним засобом цілеспрямованого формування фонду базових рухових дій, тобто культури рухової діяльності у контексті базової фізичної підготовки дітей шкільного віку [4].

Аналіз шкільних програм з фізичної культури України показує, що поняття культури рухів використовується тільки в початковій школі і сутність його не розкрита. Навчальний матеріал для 1–4 класів розподілений за способами рухової активності, де тільки в одному розділі, пов'язаному з гімнастикою, йдеться про культуру рухів, а в інших розділах («школах») цього поняття немає.

Звертаємо увагу на те, що формування школи культури рухів є початковим етапом фізичного виховання та навчання, який робить акцент на комплексному розвитку рухової активності дітей та формує загальну рухову компетенцію. На цьому етапі формуються початкові знання щодо фізичної активності, проте діти ще не розуміють справжню потребу та користь занять фізичною культурою, а сприймають їх в якості «гри», «розваги», «забавки», оскільки в них ще не сформовані ціннісно-мотиваційна сфера. На цьому етапі діти ще не можуть проявляти творчість в усвідомленому конструюванні рухів, не можуть створювати рухові комбінації. Програмний матеріал 5-9 класів складається з 2-х частин: інваріантна (теорія і загальна фізична підготовка) і варіативна – відповідна видам спорту (гімнастика, легка атлетика, волейбол, баскетбол і т. д.) і за своєю суттю є продовженням навчальної програми, яка реалізується в початковій школі, що відображено у відповідних Державних стандартах [5; 6].

Перехід дітей до основної школи супроводжується продовженням формування у них культури основних рухів, оскільки

відбувається якісне вдосконалення не лише засвоєних рухових навичок, але й формується ціннісно-мотиваційна сфера. До того ж на базі вивчених рухів учні навчаються конструювати більш складні рухові комплекси, мають можливість створювати рухові комбінації, проявлять творчість у цьому процесі. Тим самим забезпечується практична реалізація принципів системності, послідовності і безперервності освітнього процесу.

Так наприклад, якщо у перших-четвертих класах школярі засвоюють основні способи рухової діяльності: «школа рухів з елементами гімнастики», «школа пересувань», «школа розвитку фізичних якостей» та інші і цей період дійсно можна вважати певною школою формування у них початкової культури виконання рухів (бігу, стрибків, метань, ходьби, різних рухів кінцівками тощо).

В основній же школі завдання щодо формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачені. Тобто навчальний матеріал для учнів п'ятих-дев'ятих класів фактично не супроводжується продовженням формування у школярів культури рухової діяльності. Хоча саме в цьому віці у школярів відбувається якісне вдосконалення не тільки рухових навичок, а й починає активно формуватися ціннісно-мотиваційна сфера (з'являється усвідомлення користі фізичної культури, формуються знання про її позитивний вплив на здоров'я людини, що сприяє мотивації для занять фізичними вправами).

Програмою «Фізична культура в школі» [8] апріорно обумовлено етапи навчального процесу, спрямованого на формування в учнів культури рухової діяльності засобами основної гімнастики. Перший етап Програми «Фізична культура в школі» – початкова школа, а другий – основна школа. Інструментальна складова цих етапів включає в себе наявність у школярів фонду рухових дій, здатність користуватися даним фондом для конструювання рухової діяльності у відповідності до ситуації та потреб, свідоме застосувати рухові дії у відповідності до обставин оточуючого середовища тощо.

На першому етапі відбувається навчання дітей основним рухам, формування провідних рухових навичок та умінь, елементарних знань та потреб у фізичній активності, позитивного настрою щодо використання фізичних вправ. При цьому навчальною програмою акцентується увага саме на використанні гімнастичних вправ, а власно розділ програми одержав назву «Школа культури рухів з елементами гімнастики».

Відповідно сенсом другого етапу логічно повинна бути культура рухової діяльності. Під час даного етапу школярі вдосконалюють фонд рухових дій попереднього етапу та розширюють його зміст; навчаються комбінаціям рухів та рухової діяльності, зокрема,

ускладнюючи їх з віком; опановують знання та усвідомлюють застосування тих або інших вправ у повсякденному житті; привчаються до самостійного виконання навчальних та оздоровчих завдань.

Результати аналізу спеціальної літератури показали, що поняття «культура рухів» використовується тільки в початковій школі і його сутність не розкрита. В основній же школі завдання щодо формування в учнів культури рухової діяльності програмою не передбачені. Тобто навчальний матеріал для учнів п'ятих-дев'ятих класів фактично не супроводжується змістовним продовженням формування у школярів культури рухової діяльності. Для вирішення даної проблеми пропонуємо використовувати засоби основної гімнастики, як продовження сформованої в початковій школі «школи рухів». У цьому процесі існує два етапи.

Список використаних джерел:

1. Галайдюк М., Краснобаєва Т. Формування здорового способу життя як складова соціальної політики держави. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 3. С. 123–126.
2. Головченко О. І. Формування особистісних якостей підлітків під час занять фізичною культурою. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 3. С. 148–152.
3. Дейнеко А. Х. Організаційно-педагогічна технологія формування культури рухової діяльності як засіб підвищення рівня фізичної підготовленості учнів 5-х класів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 8. С. 24–32.
4. Дейнеко А. Х. Формування культури рухової діяльності учнів 5-6 класів засобами основної гімнастики. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2015. № 1. С. 24–28.
5. Державний стандарт базової і повної середньої освіти : постанова кабінету Міністрів України від 23.11.2011 р. № 1392. *Збірник уряд. актів укр.* 2011.
6. Державний стандарт початкової загальної освіти : постанова кабінету Міністрів України від 20.04.2011 р. № 462. *Офіційний вісник України*. 2011.
7. Сутула В. А. Формирование физической культуры личности учащихся – приоритетная цель школьного физического воспитания. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика* : зб. наук. пр. СНУ ім. В. Даля. Луганськ, 2011. № 4 (45). С. 192–198.
8. Фізична культура в школі : навч. прогр. для 1-4, 5-9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / за ред. Т. Ю. Круцевич. К. : Літера ЛТД, 2013. 352 с.

ОСОБЛИВОСТІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Литвин Є. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Тараненко І. В.

Художня гімнастика є специфічним видом спорту, який поєднує в собі технічно складні взаємодії елементів тіла з різноманітною роботою предметом, а також дає можливість спортсменам висловлювати свої почуття та емоції під музику, створюючи зі спорту – справжній витвір мистецтва.

Гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту теперішнього часу. Маючи універсальні засоби, до яких належать музика, танцювальні кроки, стрибки, повороти, рівноваги, хвилі, нахили тощо, художня гімнастика дозволяє вирішувати найрізноманітніші завдання фізичного, естетичного, емоційного та духовного виховання учениць-спортсменок. Крім того, різноманітність засобів дозволяє оптимально та збалансовано розвивати рекордний прояв координації, гнучкості, рівноваги, стрибучості дітей та підлітків, які прагнуть показати видатні технічні результати. Завдяки цьому відбувається розвиток та популяризація художньої гімнастики як виду спорту у всьому світі [1, 2].

Провідні діячі мистецтва світового рівня, такі як: А. Хачатурян, Е. Бистрицька, І. Моїсєєв, М. Лєпа, зазначали необхідність та доцільність художньої гімнастики, яка поєднує в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність. Дослідження розвитку та досягнень художньої гімнастики викладено у працях: О. Авсенєва, В. Батаєн, Т. Лісицької, Л. Лук'янової, Н. Щербакової та інших. Взаємодію хореографії та спорту зазначено: Т. Бондаренко, Л. Лісицькою. Історичні аспекти хореографічного мистецтва досліджували науковці: Л. Абизова, Ю. Бахрушин, Н. Вашкевич, І. Сіроткіна, та інші.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз основних властивостей художньої гімнастики.

Маючи специфічні тенденції, художня гімнастика визначає свою спрямованість світового розвитку, до яких також можна віднести і тенденції розвитку, які притаманні нашій країні. До таких відносяться: збільшення кількості дітей; що займаються художньою гімнастикою, збільшення кількості регіонів, у яких культивується художня гімнастика, збільшення кількості тренерів та розвиток клубної системи у гімнастиці. Дані тенденції носять стійкий характер і говорять про довгострокову перспективу розвитку художньої гімнастики [2, 4].

Оскільки зародження художньої гімнастики як спорту розпочалося тільки на початку 19 століття, гімнастика вважається одним із наймолодших видів спорту. За історію свого недовгого існування гімнастика суттєво видозмінилася і на сучасному етапі розвитку, тільки підвищилися вимоги до складності виконуваних елементів та до виконавчої майстерності представниць даного виду спорту.

Художня гімнастика у своєму становленні та розвитку пройшла довгий шлях, зібравши до купи все найкраще зі спорту та мистецтва. Характерною рисою, що проходить через усю історію художньої гімнастики, було і залишається наявність естетичних критеріїв, характерних лише для гімнастики [2].

Створення емоційно-рухового образу на основі особистого сприйняття музики, експресії виразності – важлива вимога до гімнастики при виконанні композиції довільної вправи. Існує таке визначення поняття «композиція» у художній гімнастиці – система рухів, які перебувають у єдності зі структурою та характером музичного твору та підпорядкованих вимогам видовищності, естетичної спрямованості, спортивної тактики та правил змагань.

Саме композиція допомагає пов'язати всі засоби до купи і створити логічно правильно побудовану картину між набором необхідних елементів. Це найважливіший організуючий компонент художньої форми, надає твору єдність і цілісність, що підпорядковує його компоненти [3].

Найбільш характерними вправами для художньої гімнастики є вправи з різними за фактурою предметами (скакалкою, обручем, м'ячем, булавами та стрічкою), у поєднанні з рухами без предмета, акробатичними вправами, елементами танцю та хореографії. Ці вправи найяскравіше відбивають специфіку художньої гімнастики і є її основним змістом.

Різноманітність та специфіка засобів художньої гімнастики обумовлюють характерні для цього виду спорту методичні особливості. До основних особливостей художньої гімнастики можна віднести, по-перше, музичний супровід, що виражає характер руху та манеру виконання вправи з предметом або без нього. Створюється зв'язок не тільки у відповідності руху з розмірами і темпом музичного супроводу, а й у вихованні у спортсменок вміння правильно розуміти музику та виконувати рухи відповідно до її змісту та формою [1, 2]. По-друге, до художньої гімнастики відноситься не характерне для інших видів спорту, вільне переміщення гімнасток по майданчику, що включає елементи, які відповідають гімнастиці, танцювальні напрямки, міміку, пластику та елементи спрощеної, стабілізованої акробатики. По-третє, особливість художньої гімнастики полягає у можливості

ефективного впливу на розвиток естетичного виховання, розвиток пам'яті та уваги.

Для виконання складних структур рухових дій, гімнастці необхідно запам'ятовувати великий обсяг відносно незалежних між собою рухів. Це диктує серйозні вимоги до рухової пам'яті гімнасток, а також до таких якостей, як старанність, чіткість та точність відтворення руху.

Для ефективності тренувального процесу спортсменкам необхідне чітке сприйняття рухів, від якого і залежить подальший результат. Завдяки сприйняттю, заснованому на зорових відчуттях, спортсменка може оцінити не тільки віддаленість предмета та партнерів, а й простежити деталі вивчення та вдосконалювання рухів та дій.

Увага гімнастки до рухів, їх деталей, координації рухів, або інакше-виразність сприйняття, багато в чому визначає успішність та вдосконалення спортсменки у художній гімнастиці.

Саме зосередженість, широкий розподіл на рухомі об'єкти, швидке переключення з одного епізоду на інший, особливо в напружених ситуаціях, що характеризує увагу, як важливу особливість будь-якої гімнастки.

Мінімальне обмеження дій будь-якими зовнішніми, штучно встановленими умовами, що обумовлюють довільне управління рухом гімнастки, що вимагає необхідність уміння володіти своїм тілом у природних умовах. Ця обставина значною мірою визначає структуру фізичних якостей, які необхідні для заняття художньою гімнастикою, так і ті, що розвиваються нею.

З фізичних якостей, що грають велику роль у художній гімнастиці, виділяється гнучкість у всіх її проявах (пасивна, активна, гранично розвинена гнучкість у тазостегнових суглобах).

Під час занять художньою гімнастикою висуваються високі вимоги до дихальної та серцево-судинної систем організму займаються. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень під час виконання вправ класифікаційної програми до граничної, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту. Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд/хв). У зв'язку з цим висококваліфіковані гімнастки характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного забезпечення [4].

Отже, сучасні тенденції розвитку художньої гімнастики характеризуються підвищенням вимог до гімнасток. Це призводить до скорочення часу, відведеного на освоєння спортсменками тих чи інших технічних навичок, необхідних для подальшої конкурентоспроможності в змагальній діяльності. Щоб відповідати

загальному прогресу в рівні підготовки гімнасток, важливо за короткий проміжок часу сформувані прості базові навички та фізичні якості для подальшого поєднання різноманітних рухів тіла із різною роботою предмета.

Список використаних джерел:

1. Винер И. А., Крючек Е. С., Медведева Е. Н., Терехина Р. Н. Теория и методика художественной гимнастики. 2014. 120 с.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика: учебное пособие. М., 2003. 381 с.
3. Медведева Е. Е. Художественная гимнастика. История, состояние и перспективы развития. М., 2014. 10 с.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. : Академия, 2004. 480 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ СПОРТИВНИХ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У МІСЬКИХ ПАРКАХ ВІДПОЧИНКУ

Лященко С. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Україна має високий туристично-рекреаційний потенціал, адже на території нашої держави зосереджені унікальні природні та рекреаційні ресурси, об'єкти національної та світової культурної спадщини. Останніми роками (до початку російської агресії) активно розвивався рекреаційний сервіс, зосібна такий напрям, як анімація. Причинами виникнення анімації стали негативні наслідки індустріалізації та урбанізації. Наслідком швидкого технічного розвитку є такі фактори, як тотальне технічне оточення та екологічне забруднення, монотонність праці, фізична та психологічна стомлюваність, брак часу та сил на творчість та улюблену справу (хобі). Урбанізація також створила різні негативні наслідки: підвищену щільність міського населення, підвищення психологічного навантаження, втому від широкого кола людських контактів у міському середовищі. Реакцією на ці несприятливі фактори є бажання людини урізноманітнити життєві враження, усунути фізичну та психологічну втому, відпочити та розважитись у колі друзів, проявити себе у спілкуванні з ними. Отже, організація та керівництво анімаційними культурними, оздоровчими, спортивними, творчими, пізнавальними заходами, їх подальше поширення сприяє організації

активного дозвілля різних категорій населення: дітей, молоді, дорослих. Проте, незважаючи на потужні можливості анімаційних програм, їх потенціал використовується не повною мірою, в результаті чого складається суперечність між потребами різних цільових груп у нових анімаційних програмах, що враховують особливості місць масового відпочинку та відсутністю нових сервісних продуктів, що враховують запити різних вікових груп населення.

Мета дослідження полягає в характеристиці особливостей проектування спортивних анімаційних програм у міських парках відпочинку.

Уперше термін «анімація» був ужитий у Франції на початку ХХ століття, коли у цій країні запроваджувався закон про створення різних асоціацій. Термін означав діяльність, покликану посилювати інтерес населення до художньої творчості та культури загалом. Вже у другій половині ХХ століття термін «анімація» почали використовувати у кількох значеннях. Саме тоді це поняття почало потрактовуватися як творча діяльність з виробництва мультфільмів. А наприкінці ХХ століття анімація стала окремим напрямом культурного дозвілля, що має характерні риси: здійснюється у вільний час; відрізняється свободою вибору, добровільністю, активністю, ініціативою як однієї людини, так і різних соціальних груп; обумовлена національними, релігійними, регіональними особливостями та традиціями; характеризується різноманіттям видів з урахуванням різних інтересів дітей, молоді та дорослих; вирізняється індивідуальним підходом; має гуманістичний, культурологічний, розвивальний, оздоровчий та виховний характер.

На основі аналізу робіт: В. Ковалю, В. Кольцової, М. Мухтарова [1], Л. Пасічняк [2; 3], М. Дутчака [3] та ін. можна зробити висновок, що анімація – це, по-перше, послуга, при наданні якої клієнт рекреаційного об'єкту залучається до активної розважальної діяльності; по-друге, це діяльність зі створення та реалізації спеціальних програм проведення вільного часу, організації розваг на дозвіллі. Кінцевою метою анімаційного сервісу є задоволеність людиною відпочинком, її гарний настрій, позитивні враження, відновлення моральних та фізичних сил. У загальному сенсі анімаційне обслуговування слід розуміти як взаємодію дозвіллевознавального й сервісного обслуговування та розваг відвідувачів.

Анімаційна діяльність реалізується у процесі анімаційних програм. Анімаційна програма – це інтерактивний вид культурно-дозвілевої програми, що передбачає активне включення учасників у діяльність з її проектування та проведення. Це план організації дозвілля, що відрізняється різноманіттям та невимушеністю форм спілкування (пізнавальних, розважальних, самодіяльних) і вимагає від

аніматорів творчості, фантазії та винахідництва, а також чіткої побудови сценарію з урахуванням віку аудиторії.

Характеристика анімаційних програм у міських парках залежить від типу активності. Програми анімації поділяються на чотири типи: 1) спортивні, спортивно-оздоровчі, спортивно-розважальні; 2) видовищно-розважальні, пригодницько-ігрові; 3) пізнавальні, культурно-пізнавальні, екскурсійні, навчальні, аматорські та творчо-трудові; 4) комплексні програми, комбіновані з однотипних активностей [1].

Нині спортивна анімація є ефективним способом організації спортивно-розважальних, дозвіллевих та оздоровчих програм. Основними функціями спортивної анімації є збереження та зміцнення здоров'я населення, сприяння виконанню людиною громадських, професійних та побутових функцій [2].

Спортивна анімація надає найширший вибір програм, участь у яких можуть взяти участь не лише люди, що систематично займаються спортом, але й інші учасники, незалежно від статі та віку, що бажають спробувати свої сили в тій чи іншій спортивній розвазі. Цілями фізичного виховання при реалізації анімаційних програм мають бути:

1. Гармонійний фізичний та функціональний розвиток людини.
2. Удосконалення та поглиблення основних рухових умінь та навичок.
3. Зміцнення та розширення знань з питань фізичної культури;
4. Формування та зміцнення позитивного ставлення до фізичної культури, розвиток потреби в регулярній руховій діяльності, диференціювання спортивних інтересів;
5. Зміцнення світогляду; розвиток естетичних смаків щодо культури рухів; розвиток творчих здібностей;
6. Загартовування організму, зміцнення гігієнічних навичок; пропаганда здорового способу життя [1].

В основі технологічної організації спортивних анімаційних програм лежить метод фізичної релаксації та рекреації: спортивно-оздоровчі програми розраховані на любителів спорту та активного відпочинку, які бажають відновити сили та здоров'я через активні фізичні навантаження в умовах чистої природи та чистого повітря (спортивні змагання, естафети, спортивні та рухливі ігри, фітнес); спортивно-розважальні програми орієнтовані на учасників будь-якого віку, в основі яких – залучення до активного руху через привабливі, захопливі, веселі конкурси та змагання (спортивні свята, спартакіади, жартівливі олімпіади, веселі старти, рухливі ігри); спортивно-пізнавальні програми будуються на залученні до духовно-моральних цінностей у процесі активного відпочинку (походи, пішохідні екскурсії, зльоти, туристські змагання). У міських парках особливе

значення у комплексі заходів, спрямованих на розвагу цільової аудиторії, надається різноманітним спортивним заняттям, змаганням та конкурсам [2], що актуалізує розробку спортивних анімаційних програм. Спортивні анімаційні програми можуть бути: типові та тематичні; індивідуальні й групові; ексклюзивні та подієві. Можна також класифікувати анімаційні програми за певними ознаками. Ознаки класифікації спортивних анімаційних програм: за змістом, складом учасників, за місцем проведення, за способом пересування, за формою проведення [3].

Проектування спортивних анімаційних програм має кілька етапів: 1) визначення періодичності використання анімаційної програми; 2) виявлення основного завдання заходу; визначення актуальності анімаційної програми; 3) вибір місця проведення анімаційного заходу; 4) підбір складу учасників програми; 5) розробка основної форми побудови анімаційної програми, загальної композиції; 6) визначення характеру участі глядачів, їхньої ролі, ступеня задоволення інтересів.

Дієвими методами реалізації анімаційних програм є: метод гри та ігрового тренінгу; метод театралізації; змагальний метод; метод рівноправного духовного контакту; метод виховних ситуацій; метод імпровізації.

До пакету послуг міського парку відпочинку можуть входити основні (безкоштовні) та додаткові (за окрему плату) спортивні анімаційні заходи [2].

Таким чином, створення технологічного процесу спортивних анімаційних програм базується на трьох складових, що характеризують об'єктно-суб'єктивні поведінкові лінії: об'єкт діяльності; суб'єкт; процес впливу суб'єкта на об'єкт. Під час проектування та проведення спортивної анімаційної програми використовують чотири основні етапи: підготовчий, початковий, основний, заключний.

За оцінками фахівців, в даний час включення спортивних анімаційних програм у роботу міських парків підвищує їх престиж та затребуваність на ринку рекреаційних послуг. Саме спортивна анімація є джерелом додаткового прибутку міського парку, тому у розробці нових анімаційних програм зацікавлені усі сучасні парки даного типу.

Список використаних джерел:

1. Коваль В., Кольцова О., Мухтаров М. Спортивна анімація як засіб популяризації занять фізичною культурою та спортом. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. 2021. № 5. С. 157–163.
2. Пасічняк Л. В. Проектування та реалізація програм спортивної анімації у місцях масового відпочинку населення : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Любомир Васильович Пасічняк ; МОНУ, НУФВСУ. Київ, 2017. 22 с.

3. Пасічняк Л., Дутчак М. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку. *Спортивна наука України*. 2015. № 5 (69). С. 21–26. URL : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>

ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

Маник В. П.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Поняття «фітнес» походить від англійського дієслова «to be fit for» – бути у формі, бути бадьорим, здоровим. З'явився термін у США та швидко увійшов у міжнародну спортивну лексику і став широко використовуватися у фізичній культурі. На ранніх етапах його використовували з метою оцінки фізичної підготовленості спортсменів. У процесі еволюції значення слова «фітнес» змінилося. Його стали використовувати в оцінці придатності до праці, якості життя як символ соціальної успішності. Сьогодні цей термін позначає різні види рухової активності, збалансоване харчування, косметичні процедури та діагностику фізичного стану [1].

«Загальний фітнес – це прагнення оптимальної якості життя, що включає соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти. Використовують також термін «позитивне здоров'я». «Фізичний фітнес – прагнення оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів підготовленості за станами тестування, низький ризик порушень здоров'я. Такий стан відомий також як добрий фізичний стан, або фізична підготовленість».

В українській мові слово фітнес набуло кількох значень. По-перше, під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, покращення та формування її здоров'я. Як правило, це: тренування з обтяженнями, спрямовані на розвиток силових здібностей та збільшення м'язової маси, аеробні тренування, спрямовані на розвиток аеробних здібностей, тренування гнучкості, формування культури харчування та здорового способу життя [3].

Фітнес-технології, на наш погляд, можна визначити як сукупність наукових способів, кроків, прийомів, сформованих у певний алгоритм дій, що реалізується певним чином на користь підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного, усвідомленого та мотивованого вибору занять фізичними. вправами з використанням

інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять, сучасного інвентарю та обладнання.

Фітнес-тренування сприятливо впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується кількість альвеол, що беруть участь у роботі, зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат, розвинений таким чином, дозволяє краще засвоювати кисень, що забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, тим самим підвищує працездатність організму.

Під впливом регулярних занять фізичними вправами м'язи людини збільшуються обсягом, стають сильнішими, підвищується їх пружність. Рух істотно впливає на розвиток і форму кісток, до яких прикріплюються м'язи. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку вікових дегенеративних змін і гиподинамії. Підвищується мінералізація кісткової тканини та вміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приплив лімфи до суглобових хрящів та міжхребцевих дисків, що є найкращим засобом профілактики артрозу та остеохондрозу. Маючи значні адаптаційні та інтегративні можливості, фітнес є феноменом сучасної фізичної культури, що має поліфункціональне значення для різних сфер суспільного життя. Це сприяє його інтеграції у всі види культури, зокрема, у фізкультурну освіту людей будь-якого віку [3].

Сучасні фітнес-технології мають історичне коріння виникнення, і відображають наступність засобів, методів та організації фізкультурно-масової діяльності суспільства. Завдання фітнесу повністю збігаються із завданнями базової фізичної культури.

Зміст інноваційних фітнес-технологій – це сучасні комплексні фізкультурно-оздоровчі напрямки та системи фізичних вправ (ритміка, ритмічна гімнастика, хореографія, аеробіка та її різновиди, стретчинг, бодіфлекс, пілатес та ін), спрямовані на фізичне вдосконалення, підвищення та підтримання розумової та фізичної працездатності у повсякденній навчальній та трудовій діяльності, формування загальної та спортивної культури.

Фітнес-технології та програми диференційовані за такими напрямками:

- аеробні програми;
- силові програми;
- програми змішаного формату;
- програми «Body & Mind» (розумне тіло);
- танцювальні програми;
- програми з використанням східних єдиноборств [2].

Найбільшого поширення набула аеробіка – це сукупність фітнес-програм, заснованих на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості. Нині поняття «аеробіка» повністю замінило

існуючі раніше терміни «ритмічна гімнастика», «аеробні танці», «танцювальні вправи». Аеробіка сприяє розвитку витривалості, підвищенню функціональних можливостей кардіореспіраторної системи, зниженню ваги та покращенню антропометричних даних.

Силові тренування – це комплекс спортивних вправ із постійним збільшенням вагового навантаження, спрямований на зміцнення скелетно-м'язової системи. Регулярні силові тренування збільшують розмір та силу м'язових волокон. Вони також зміцнюють сухожилля, зв'язки та кістки. Всі ці зміни позитивно впливають на фізичний стан, зовнішній вигляд та метаболізм, одночасно знижуючи ризик захворювань суглобів та м'язових болів [3].

Широкого поширення набула також Yoga (йога) – комплекс складається з асан (спеціально розроблені статичні пози). З погляду психології йога підвищує концентрацію уваги, заспокоює мозок і дає відчуття рівноваги, спокою та задоволення. З погляду фізіологічної спрямованості вона нормалізує психофізичний стан та сприяє розвитку гнучкості всіх груп м'язів.

Так само існують фітнес-програми, що поєднують у собі різні спеціалізовані заняття. До них відносяться [1]: бойові мистецтва, такі як карате, айкідо, дзюдо, бокс і, звичайно, популярні зараз уроки тай-бо, де поєднуються енергійна музика та різні техніки бойових мистецтв.

Якщо фітнес-клуб обладнаний басейном, то є програми аква-фітнесу. До них відносяться: аква-аеробіка на мілкій і на глибокій воді, аква-джоггінг (спортивна ходьба у воді), заняття скуба-дайвінгом і багато іншого. Найбільш популярним є, звичайно, аква-аеробіка.

Враховуючи той факт, що зміст поняття фітнес включає багатофакторні компоненти (фізична підготовленість, гігієна тіла, планування життєвої кар'єри, профілактика захворювань, раціональне харчування, психоемоційна регуляція, включаючи боротьбу зі стресами, соціальна активність та інші аспекти здорового способу життя), кількість нових фітнес-програм насправді не обмежена. Різноманітність фітнес-програм не означає необґрунтованість їх побудови – основні засади фізичного виховання повинні лежати в основі використання різноманітних видів рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
2. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ. 2008. 200 с.
3. Хоули Эдвард. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. К. : Олимпийская литература, 2004. 375 с.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мироненко С. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Лікувальна фізична культура (ЛФК) – це метод лікування, що полягає в застосуванні фізичних вправ і природних факторів з лікувально-профілактичними цілями. В основі цього методу лежить використання основної біологічної функції організму – руху [1]. Грамотне застосування руху для активізації організму є важливим засобом не тільки у лікуванні, а й у системі освіти та виховання учнівської молоді. Формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [2]. Рух визначає життєвий потенціал людини. Для відновлення життєвих сил та порятунку від хронічних соматичних нездужань для людини насамперед необхідна лікувальна фізична культура, яка диференційовано враховує вікові специфічні особливості відхилень у всіх системах організму.

ЛФК застосовується в медицині з лікувальною та профілактичною метою. Розвинувся цей метод із двох джерел: першим джерелом був фізкультурний рух, а другим – досвід лікувальної гімнастики, накопичений за всі попередні роки її застосування [2]. Ці два джерела були основними у процесі накопичення знань і фактичного матеріалу в ЛФК. ЛФК має свої корні в далекому минулому.

Фізичні вправи як засіб лікування різних захворювань і з профілактичною метою використовувались уже на ранніх стадіях існування людства. Про це свідчать пам'ятники матеріальної культури стародавніх народів, епос, розвиток народної медицини. Найдавніші рукописи, в яких викладені питання, пов'язані з лікувальною дією рухів, знайдені в Китаї (3000-2000 років до нашої ери). В них ішла мова про використання дихальних вправ, пасивних рухів, вправ з опором, масажу. Уявляючи хвороби як результат забруднення соків організму, китайські лікарі розглядали дихальні вправи як засіб очищення соків організму. Фізичні вправи (переважно дихальні) застосовувались також з метою підтримання рівноваги дихання, оскільки останнє є регулятором кровообігу [4]. Таким чином, слід підкреслити, що в історії розвитку лікувальної гімнастики дихальні вправи мають найбільшу давність застосування. У Стародавньому Китаї також були лікарсько-гімнастичні школи, де фізичні вправи використовувались для лікування захворювань органів дихання, кровообігу, хірургічних захворювань (вивихів, переломів, викривлень хребта) [3].

В Індії зародилась одна з найстародавніших систем, яка має пряме відношення до сучасної фізичної культури – хатха-йога – система статичних вправ (поз або асан), яка включає особливі способи дихання і особливий спосіб мислення і має на меті зробити людину «господарем свого світу» [2]. У письмових знахідках Індії – священних книгах Веди (1800 років до н.е.) були виявлені згадки про значення пасивних, активних і дихальних вправ, а також масажу у лікуванні різних захворювань. Індуси приділяли величезне значення застосуванню дихальної гімнастики при різних захворюваннях. Індуські йоги створили систему дихальної гімнастики, яка заснована на затримці дихання на висоті вдиху. Вони були переконані, що затримка повітря сприяє очищенню соків і відновлює гармонію між диханням, жовчу та кров'ю. Дихальна гімнастика доповнювалась пасивними вправами, розтиранням тіла, купанням у святих водах Гангу і була пов'язана з виконанням релігійних обрядів. Слід зазначити, що з позицій сучасної фізіології затримка дихання на висоті вдиху не може бути виправдана [4], але індуси у вказаний період володіли, без сумніву, великими практичними знаннями, про що свідчить той факт, що багато дихальних вправ з гімнастики йогів застосовуються і у наш час.

Одним з етапів розвитку лікувальної гімнастики є період розвитку грецької культури. У Стародавній Греції активно розвивалось природознавство, медицина, використовувалась лікувальна гімнастика. Слід згадати, що у країні існував культ красивого, сильного тіла, адже саме тут були зароджені Олімпійські ігри. Дуже великого значення надавали у Греції фізичному вихованню дітей. Зазначимо, наприклад, «штатний розклад» одного навчального закладу у місті Теосі (III ст. до н.е.): три учителя словесності, два учителя гімнастики, один учитель музики, один учитель фехтування і один учитель стрільби з лука і метання списа. Тобто вчителі фізичного виховання склали половину штату [2]. Навіть слово «гімназія» походить від грецького «гімназо» – «займаюсь вправами», «треную». Була у Стародавній Греції й медична гімнастика, засновником якої вважається Геродик (V ст. до н.е.), який використовував для лікування піші прогулянки, біг, гімнастику. Однак він призначав біг, ходьбу на декілька десятків кілометрів, боротьбу та інші вправи навіть тяжким хворим. Це грубе застосування фізичних вправ було змінено вченням Гіппократа (460-377 рр. до н.е.), знаменита формула якого «Primum non nocere» (не нашкодь) поставила лікувальну гімнастику на шлях дозованого застосування [4]. Знаменитий грецький лікар увів поняття дози фізичних вправ для хворої людини; фізичні вправи поєднувались з дієтою, масажем та водними процедурами. У працях Гіппократа приводяться методики застосування лікувальної гімнастики при захворюваннях серця, легень, шлунково-кишкового тракту [2].

У Стародавньому Римі досвід застосування фізичних вправ для лікування хворих продовжили Корнелій Цельс (I ст. до н.е.) і Гален (130-200 рр. н.е.). Цельс написав трактат «Про медицину», де надавав великого значення фізичним вправам у лікуванні і профілактиці захворювань. При паралічах рекомендував масаж і спочатку пасивні, а потім активні рухи у ліжку; для відновлення сил під час видужання – прогулянки і масаж [2]. Інший відомий римський лікар Гален також широко використовував фізичні вправи і працетерапію для лікування хворих.

В епоху Середньовіччя (кін. V – поч. XVII ст.) в Європі розвиток наук, в тому числі й медицини призупинився, лікувальна гімнастика відійшла на задній план [4].

На Сході геніальний лікар і вчений Авіцена (980-1037 рр.) поглибив і розширив досвід застосування лікувального і профілактичного застосування рухів. Знаменитий лікар вважав фізичні вправи найголовнішим фактором збереження здоров'я [2; 3; 4]. У своїй знаменитій праці «Канон лікарської науки» він теоретично обґрунтував прийом сонячних та повітряних ванн, значення режиму харчування і використання фізичних вправ людьми різного віку; склав своєрідну класифікацію гімнастичних вправ, засновану на силі та швидкості їх виконання; докладно описав ряд гімнастичних та прикладних вправ, підкреслюючи значення гімнастики, пішохідних прогулянок, верхової їзди та ін.; рекомендував застосовувати фізичні вправи для лікування травм та багатьох захворювань; надавав великого значення загальнорозвиваючій дії фізичних вправ. Праці Авіцени були перекладені на багато мов світу, а з XII по XVII століття використовувались як керівництво з медицини у європейських університетах.

Епоха Відродження характерна розвитком біологічних наук, описової та порівняльної анатомії, фізіології, хірургії. Це сприяло розвитку лікувальної гімнастики. Серед численних робіт того часу відзначається трактат італійського вченого Меркуріаліса «Мистецтво гімнастики» (1556 рік), у якому він розглядав фізичні вправи як частину медицини і поділяв гімнастику на три види: істинну (лікувальну), військову і неправдиву (атлетичну).

У XVIII столітті почали більше уваги приділяти лікуванню рухами, виникла лікарська гімнастика. Було видано вагомі роботи Фуллера «Медична гімнастика» (1750 рік), Ф. Гофмана «Трактат з ортопедії» (1771 рік) і Ж. Тіссо «Медична та хірургічна гімнастика» (1780 рік), якому, до речі, належить відомий вислів: «Рух може замінити будь-які ліки, але жодні ліки не замінять рух».

XIX століття відзначилось становленням шведської системи лікарської гімнастики П. Лінга (1776-1839 роки), який заснував у

1813 році у Стокгольмі перший в Європі інститут гімнастики і масажу, де готували педагогів фізичного виховання та медиків-інструкторів з лікарської гімнастики [4]. Змістом системи було лікування захворювань, переважно опорно-рухового апарату, за допомогою суворо обмежених, дозованих рухів. Однак за механолокальний, вузько біологічний, одноманітний характер рухів, за невикористання природних вправ спорту та ігор, особливо при лікуванні дітей, її критикував П. Ф. Лесгафт (1837-1909 роки), який є засновником наукової системи фізичного виховання та динамічної анатомії. Він у 1905 році у Петербурзі організував курси керівників фізичного виховання. Це був перший в Російській імперії навчальний заклад, у якому готували викладачів фізичної культури.

Наприкінці XVIII століття в Одесі Ф. Гребнером створено Інститут механотерапії і лікувальної гімнастики. Цьому закладу належить значна роль у поширенні гімнастики в країні. Практичним підтвердженням цього було впровадження названого засобу у лікувальний процес курортів одеських лиманів та Сак.

Наприкінці XIX – на початку XX століття з'являються системи гімнастики, що застосовувалися для лікування різних захворювань. Швед Бранд у 1864 році запропонував систему масажу та лікувальної гімнастики в гінекології. Німецький професор Ертель (1881 рік) розробив метод лікування хвороб серцево-судинної системи шляхом сходження у гірській місцевості (теренкур), а швейцарець Френкель у 1889 році – компенсаційну гімнастику для лікування захворювань нервової системи. Видатний російський хірург П. І. Д'яконов уперше в світі запровадив у 1896 році методику ранніх рухів та раннього піднімання після операцій. У 1910 році Зінгер і Гофбауер застосували лікувальну гімнастику при захворюваннях дихальної системи, а Капп (1927 рік) розробив методику коригуючи вправ при викривленнях хребта.

Велике значення в обґрунтуванні загальних уявлень про використання засобів та методів фізичної культури у відновному лікуванні мають роботи В. С. Піруського і лікарів Харківського медико-механічного інституту. Перший розробив вчення про мототерапію із включенням до неї працетерапії і факторів загартування (сонце, повітря, вода) і дав методику їх застосування. Цей комплекс лікування фізичними засобами став основою майбутньої системи відновного лікування.

Лікарі Харківського медико-механічного інституту А. Н. Гейманович, В. Д. Чаклін, Ф. В. Лукашевич та інші під керівництвом М. І. Ситенко, зважаючи на досвід лікування фізичними вправами разом з фізіотерапією та працетерапією 1892 хворих з промисловими та військовими травмами у 1910-1916 роках започаткували методику сучасного лікування травм фізичними

методами. У 1921 році М. І. Ситенко очолив цей інститут у Харкові і відкрив перший у країні дитячий ортопедичний профілакторій, де широко застосовувалися фізичні методи лікування.

Суттєвий внесок у теорію і практику відновних методів лікування зробили український професор В. К. Крамаренко, який видав «Посібник з масажу і лікарської гімнастики» у 1911 році, та співробітники інституту фізичних методів лікування у Севастополі. Інститут був заснований земством у 1914 році і головним завданням його було лікування інвалідів першої світової війни.

Таким чином у ХХ столітті на зміну аналітичній медицині прийшла синтетична, інтегральна медицина. Лікування захворювань поступається місцем лікуванню хворого (антропотерапія). У зв'язку з цим починають ширше розповсюджуватись ідеї функціональної терапії і застосовуватись методи, що відповідають ідеям функціонального лікування. Тому лікувальна фізкультура знайшла обґрунтоване визнання і широке застосування. У 1921 році в Харкові вперше в Радянському Союзі створено науково-дослідний інститут фізичної культури. Основним напрямком досліджень його було: вплив фізичних вправ, активного відпочинку на організм людей різного віку.

Більш поглибленому вивченню методу лікувальної фізичної культури у значній мірі сприяли дослідження біології, фізіології, біохімії та гігієни, з одного боку, і дослідження клінічної медицини – з іншого. Ці дослідження теоретичних і клінічних дисциплін були покладені в основу теорії лікувальної фізичної культури, що дозволило науково зрозуміти значення фізичних вправ і теоретично обґрунтувати використання їх у різних клінічних спеціальностях.

У розвиток лікувальної фізкультури в Україні значний внесок зробив академік М. М. Амосов, який на основі власного досвіду та глибоких знань кардіолога дійшов висновку про виняткову роль фізичної тренуваності як найважливішого з усіх відомих засобів зміцнення здоров'я. Праці М. М. Амосова дали значний поштовх дослідженням оздоровчого спрямування фізичної культури і спорту та сприяли розробці методів клінічної діагностики здоров'я, які дозволяють об'єктивно оцінювати результативність будь-яких оздоровчих заходів (професори Г. Л. Апанасенко, С. А. Душанін, В. В. Клапчук, О. А. Пирогова, Л. Л. Іващенко, В. А. Шаповалова). Важливе значення для системи оздоровчого фізичного виховання дітей мають роботи Є. С. Вільчковського, О. Д. Дубогай, М. О. Аляб'євої, В. С. Язловецького. Цікаву методiku діагностики фізичного здоров'я дітей та молоді з урахуванням медичних та педагогічних показників, програмно реалізовану в комп'ютерну систему «Школяр», запропонувала проф. В. А. Шаповалова.

На сьогодні в Україні науково-дослідницьку роботу в галузі лікувальної фізкультури спрямовують проблемна комісія МОЗ України, кафедра фізичної реабілітації та спортивної медицини Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, кафедра спортивної медицини та валеології Національної медичної академії післядипломної освіти (НМАПО), кафедри Дніпропетровської державної медичної академії та Одеського національного медичного університету.

Таким чином, ЛФК як метод лікування широко використовується у комплексній терапії більшості захворювань, як наукова дисципліна має достатньо розроблену теорію. Базою для занять є мережа обладнаних кабінетів лікувальної фізичної культури у різних лікувально-профілактичних закладах, де працюють кваліфіковані спеціалісти.

Список використаних джерел:

1. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%96%D0%BA%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D1%84%D1%96%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
2. <https://vseosvita.ua/library/likuvalna-fizicna-kultura-na-uroci-fizicnoi-kulturi-zagalnogo-zakladu-serednoi-osviti-503833.html>
3. Бондар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі. Львів: 2013.
4. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури. Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015.

ЗНАЧЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ У ФУТБОЛІ

Мосійчук Н. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.б.н., доц. Квак О. В.

Футбол досить популярний вид спорту серед молодого покоління, який мають досить широкі можливості для розвитку функціональних можливостей організму та фізичних якостей, підвищення рухової активності та зміцнення здоров'я гравців. На початковому етапі учні зіштовхуються з футболом у загальноосвітніх школах, секціях та спортивних школах. Враховуючи той факт, що футбол досить популярний, існує низка аспектів, які вимагають значно більш ретельного наукового та науково-методичного підходу у роботі тренерів, викладачів та фахівців у галузі футболу [2].

В даний час футбол орієнтований на високу точність виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях і висуває високі вимоги до їх реалізації. Для цього необхідне подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу юних футболістів, який був би спрямований на підвищення точності виконання дій з м'ячем на швидкості в ігрових ситуаціях, що набуває на сьогодні особливої актуальності.

Виділяють такі види ударів за способом виконання:

Удар внутрішньою стороною стопи, або інакше «щічкою», застосовується в основному для передач м'яча гравцям у команді на невеликі відстані. Цей удар досить часто застосовують у міні-футболі.

Удар зовнішньою частиною підйому практично застосовують при обстрілі воріт, і навіть під час прихованої передачі гравцю команди. Основною особливістю цього удару є те, що м'яч у польоті закручується і летить, дещо відхиляючись від траєкторії, убік.

Удар п'ятою застосовується найчастіше, коли потрібно зробити несподівану передачу гравцеві команди, який знаходиться позаду.

Удар носком часто використовується при грі в сиру погоду: даним ударом мокрий м'яч можна спрямувати на досить велику відстань. У футболі цей удар досить часто використовується при обстрілі воріт, тому він виконується з невеликого замаху, а отже, він раптовий для воротаря. Використовується цей удар носком і в тому випадку, коли до м'яча важко дотягнутися.

Удар із напівльоту найчастіше наноситься по м'ячу у той момент, коли він відскакує від землі. Цей удар, дуже сильний. Тому ним користуються гравці при передачах на значні відстані та при обстрілі воріт.

Удари по м'ячу головою є ефективним технічним прийомом. Цей удар виконуються боковою частиною голови або лобом для найкращого результату. Удари по м'ячу лобом наносяться як із місця, так і у стрибку.

Удар з льоту. Цей удар можуть виконувати будь-яким способом по м'ячу, що летить. Тренуючи дані удари, необхідно звернути особливу увагу на правильність дотику ноги з м'ячем.

Удар серединою підйому практично використовується як обстрілу воріт, а також для дальніх передач гравцеві команди.

Удар внутрішньою частиною підйому застосовується найчастіше у великому футболі при виконанні вільного, штрафного та кутового ударів. Він також є незамінним у різних ситуаціях і при грі в міні-футбол [3].

Різані удари. Це удари, після застосування яких м'яч летить дугою, обертаючись навколо власної осі. Різані удари реалізуються будь-яким способом. Найчастіше у грі застосовуються удари, які виконані внутрішньою та зовнішньою частиною підйому.

Удар із поворотом застосовується для зміни напрямку польоту м'яча. На практиці цей удар виконується середньою частиною підйому по м'ячах, що опускаються або низько летять назустріч.

Удар через себе здійснюється середньою частиною підйому по м'ячах, які летять або стрибають, коли необхідно нанести несподіваний удар у ворота, або зробити передачу через голову назад [2].

За кожної гри у футбол, футболісти десятки разів намагаються вразити ворота суперників. Однак досить часто м'яч після їх ударів часто летить повз ворота. Це зазвичай відбувається через те, що гравці при нанесенні удару по м'ячу не потрапляють у намічену точку. (Наприклад, при ударі м'яч підстрибнув на нерівності поля або гравця, який саме в цей час хотів зробити удар по м'ячу, підштовхнув суперник. Ця ситуація частково може виправдати гравця, але в більшості випадків помилки викликаються недбалістю, неухважністю, нерозумінням, недостатньою тренуваністю.)

Футболісти, які мають достатній досвід, реалізуючи штрафні удари, ретельно встановлюють м'яч, намагаються передбачити можливості взяття воріт, потім прицілюються, і намагаються дуже точно завдати удару по м'ячу. Вони розуміють ціну помилки у разі неточного завдання удару, тому вибирають певне місце (точку), по якому слід завдати удару

Щоб добре завдати ударів, необхідно знати теоретичні основи виконання цих ударів, а вправах знаходити їхню реалізацію практичного застосування.

У футболі точність виконання ударів залежить від наступних факторів:

- фізичного стану футболіста, а також швидкості його мислення;
- вміння гравця правильно передбачити дії партнерів по команді та суперника у відповідь;
- здатність гравця зорієнтуватися в тому, який елемент застосувати для завдання удару, якою частиною тіла, в яку точку м'яча, з якою силою вдарити по м'ячу (володіння м'ячем);
- способу виконання;
- технічного виконання;
- здатності правильно визначати напрямок і відстань до того місця, де знаходяться ворота та розташовується суперник;
- здатність реалізовувати раніше освоєні просторові та силові характеристики руху та інші фактори [1; 3].

Виходячи з цього, вищевикладені фактори залежатимуть і від координаційних якостей футболістів, від їхнього вміння відчувати м'яч. Для кращого навчання техніці ударів, необхідно розвивати у гравців, швидко-силові та координаційні здібності учнів. Якість контролю та відчуття м'яча, а також показники володіння м'ячем визначають рівень технічної майстерності футболіста.

Список використаних джерел:

1. Романенко А. Н. Книга тренера по футболу. Київ : Здоров'я, 1988. 252 с.
2. Соломонко В. В. Футбол. Київ : Олімп. література 1997. 286 с.
3. Соломонко В. В. Футбол : посібник. Київ : Олімп. література 2005. 294 с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ СТАРШОЇ (ПРОФІЛЬНОЇ) ШКОЛИ

Москаленко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

«Людину, яка отримала хороше фізичне виховання, легко впізнати за рішучістю і впевненістю рухів. Вона знає свої сили, вміє їх докладати і ними користуватися, вона не піддається втомі, тому що вона – господар своїх органів», – це влучне висловлювання французького фізіолога і педагога, Жоржа Демені, мало б залишатись актуальним на всі часи. Що ж до твердження про те, що повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя та впливає на всі сторони життєдіяльності людини – це вже загальновідома істина, яку, певно, знають геть усі.

Проте наразі ми й досі маємо небезпечного, але вже такого звичного ворога сучасного суспільства – критичне зниження рухової активності. За словами доктора біологічних наук, професора Анатолія Магльованого: «Хвороби, що зветься терміном “гіподинамія”, у медицині не існує, однак цей стан здатний привести до порушення функцій багатьох органів і систем. Саме тому лікарі усього світу з кожним роком приділяють гіподинамії серед населення усе більше уваги. Про значення цього терміну не важко здогадатися, “гіподинамія” означає “знижена активність”». І це зважаючи на те, що потреба в русі закладена на генетичному рівні і є важливим компонентом біологічної складової людини.

Справа в тому, що маленька дитина використовує для руху будь-які можливості, навіть попри всі обмеження від батьків. Це і є неусвідомлений, але непереборної сили прояв природної потреби в русі. Однак з віком сила цієї потреби знижується за принципом «чим менше дитина рухається, тим швидше зникає потреба» [1, с. 7]. Причинами цього можуть бути нераціональний розпорядок дня, перевантаження навчальною роботою, тривале проведення вільного часу в статичному положенні біля екрану комп'ютера, телефона тощо. І як наслідок, втрачається ефективний стимулятор росту і вдосконалення функцій молодого організму, водночас знижуються

розумова та фізична працездатності, створюються передумови для розвитку захворювань. І перед нами постає парадоксальна ситуація: для успішного засвоєння навчальної програми школярам потрібна підвищена розумова працездатність, але необхідність тривалий час перебувати в статичному положенні, зниження рухової активності призводять до погіршення кисне-постачання до мозку, уповільненню процесів відновлення і зниженню тієї самої працездатності загалом.

Масштаби даної проблеми в Україні демонструють результати соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді («Health behaviour school-aged children»): кількість старшокласників, що не передбачають у звичайному розкладі дня будь-яких фізичних вправ або тренувань складає 9-10% від опитаних, щоденно займаються фізичними вправами у вільний від занять час лише 30%, причому фізична активність серед дівчат нижча, ніж у хлопців, у 1,5-2 рази. В той же час 30% респондентів оцінюють власне здоров'я як «посереднє» або «погане», 14% повідомляє про наявність медичного діагнозу хронічного захворювання або інших медичних обмежень, 41% скаржаться на регулярний головний біль, 29% на біль у животі, і загалом 59% часто почувають себе роздратованими або в поганому настрої [2, с. 10-11]. Вимушений перехід на дистанційне навчання за останні роки значно пришвидшив зменшення потреби в руховій активності у школярів, так як вся їхня діяльність зводиться до перебування в одному й тому самому місці кожен день і кожен урок.

Тож наразі ми, педагоги, в чиїх руках майбутнє України – маємо віднайти ефективну педагогічну технологію формування потреби до занять фізичною культурою в школярів задля збереження здоров'я і краси нашої нації.

Фізичне виховання в тій чи іншій формі існувало з найдавніших часів, розвиваючись та перетворюючись відповідно до своєї епохи. Ми маємо численні пам'ятки матеріальної культури і рукописи Античності та Стародавнього Сходу, вже сформовані теоретичні міркування Сократа і Платона, нав'язуваний середньовічному людству аскетизм, народні засоби фізичної культури і систему фізичного виховання лицарів, підтримку фізичного виховання з боку французького гуманізму в особі Франсуа Рабле, а також утопістів Томаса Мора і Томмазо Кампанелли, величезний вплив на розвиток теорії і практики фізичного виховання Джона Локка, Жан-Жака Руссо, Йоганна Песталоцці, практику німецьких філантропів кінця XVIII століття, безцінний вклад видань з тіловиховання В. Лаврінського на Галичині, реформи та вдосконалення шкільних програм останніх десятиліть.

Проте сучасні проблеми вимагають актуальних рішень. Тому формування потреби до занять фізичною культурою в учнів наразі

являється одним з найголовніших завдань вчителя фізичної культури та тренера. Цінні знання та історичний досвід людства мають поєднуватися з останніми медичними дослідженнями, розробками шкільних програм зі збалансованим навантаженням і новітніми тенденціями життя. Без уваги не мають залишитись значущі напрацювання факультетів фізичної культури та спорту вищих навчальних закладів України, зокрема Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, роботи Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Яременка, результати досліджень Національної академії медичних наук України, Запорізького державного медичного університету, методичні доповіді практикуючих викладачів фізичної культури в освітніх закладах та матеріали в спеціалізованих виданнях.

Мета дослідження – проаналізувати процес формування потреби до занять фізичною культурою в дітей старшого шкільного віку, визначити основні фактори впливу на нього та сформулювати рекомендації відповідно до отриманих результатів і сучасних тенденцій в суспільстві.

Під поняттям «потреба» розуміють необхідність у чому-небудь, об'єктивно потрібному для підтримання життєдіяльності та розвитку організму, людської особистості, соціальної групи чи суспільства – так званий збудник активності.

У свою чергу, спираючись на результати аналізу різноманітних класифікацій потреб, ми можемо виділити дві основні групи: біогенні та соціогенні. До біогенних відносяться ті, виникнення яких обумовлене біологічною будовою і фізіологічним функціонуванням людського організму. Очевидно, що потреба в руховій активності є одним з таких чинників. Що ж до потреби займатися фізичними вправами – дослідники відносять її до потреби у діяльності із самореалізації, тобто до соціогенної. Таким чином, ми можемо зробити висновок про те, що являючись соціогенною, потреба до занять з фізичної культури ґрунтується на біогенних чинниках, що спонукають дітей до рухової активності [3, с. 2].

За схемою формування потреби до занять фізичною культурою (рис. 1) можна виділити наступну особливість цього процесу – його поетапність. Тобто, він являється ступеневим, а тому беручи до уваги особливості кожного етапу, ми зможемо впливати на нього максимально ефективно [3, с. 2-3].

Перший етап – створення інтересу до занять фізичними вправами. В загальному розумінні інтерес визначається як специфічне ставлення особистості до певного об'єкту під впливом його життєвої значущості та емоційної привабливості. І по суті, це єдина мотивація, що здатна перетворити роботу на приємне заняття протягом певного проміжку часу.

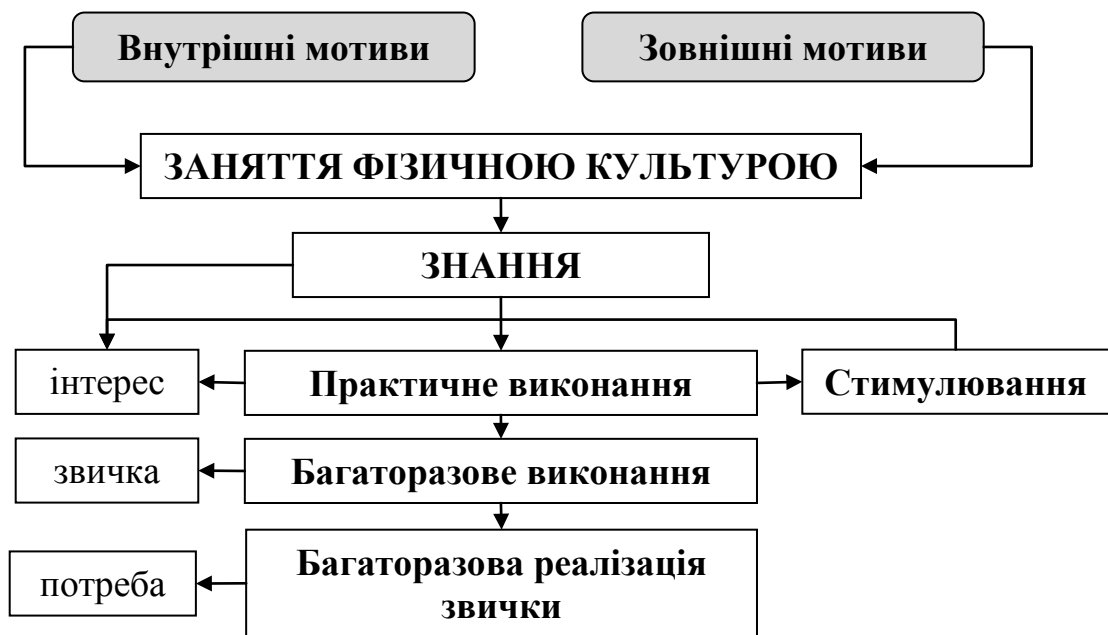


Рис. 1. Схема формування потреби до занять фізичною культурою

На даному етапі проявляється вплив зовнішніх чинників, таких як сім'я, засоби масової інформації, вчитель фізичної культури тощо, та внутрішніх – у вигляді біогенних потреб. Тому дуже важливо не ігнорувати роботу з батьками старшокласників, так як відсутність їх інтересу до успіхів дітей в руховому розвитку має демотивуючі наслідки. В такому віці підлітки дуже залежать від думки людей, що їх оточують, а також часто знаходять собі кумирів серед знаменитостей чи самі мріють стати відомими блогерами. Тож розмову про заняття фізичною культурою доречно побудувати на бажанні старшокласника мати гарну спортивну форму як та чи інша знаменита людина або обговорити можливість створити власний спортивний влог. Що ж до навчальних занять із фізичної культури, найефективнішими засобами формування інтересу учнів вважаються змагання та ігри, сюжетні уроки, елементи туризму, створення пошукових ситуацій і відповідність завдань потребам самих старшокласників.

Другий етап – формування в підлітків фізкультурних знань. По суті, знання – це перший, ведучий компонент змісту фізичного утворення, що здобувається школярами в результаті навчання по предмету «Фізична культура». Без засвоєння знань про закономірності рухів, способи виконання фізичних вправ і тактичних дій, принципи суддівства, організації і проведенні самостійних та групових занять неможливе повноцінне оволодіння руховими діями, уміннями тактичного, інструкторсько-методичного, суддівського і самоуправлінського характеру. На цьому етапі найвпливовішим чинником являється компетентність вчителя фізичної культури –

динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадських якостей, морально-етичних цінностей, завдяки яким він успішно здійснює свою професійну діяльність. Ми, як педагоги, не можемо собі дозволити мати слабку підготовленість, так як умови сучасної школи і зміни в освітній системі вимагають від нас безперервного розвитку самих себе як професіоналів.

Третій етап – безпосереднє виконання фізичних вправ та застосування стимулів. В свою чергу, стимулювання – це спеціальна діяльність, спрямована на підвищення навчальної активності за допомогою спонукань, важливих для учнів, так звана система заохочень та покарань. Основними видами заохочення являються сприяння, допомога, довіра вчителя, похвала, подяка, оприлюднення досягнень, ігрова та змагальна діяльність. Покарання має бути адекватним, публічним і своєчасним. Зазвичай воно проявляється у таких формах, як обмеження в правах, позбавлення задоволень, зауваження, осуд, догана, обговорення в колективі чи виклик батьків. Тож своєчасне застосування стимулів під час фізкультурних занять та безпосередньо після виконання фізичних вправ сприяє підвищенню емоційного задоволення учнів та формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Четвертий етап – формування звички займатись фізичними вправами на основі багаторазового виконання та зятого інтересу до них. Звичка – це особлива форма поведінки, що проявляється у схильності робити ті чи інші дії, які закріпилися внаслідок багаторазового їх повторення. При наявності емоційного задоволення цей спосіб поведінки перетворюється на потребу. На відміну від інтересу, який формується вже після перших спроб виконання рухових дій, звичка досягається в результаті їх засвоєння до рівня навичок. Проте водночас вона також являється внутрішньою мотивацією до діяльності.

П'ятий етап – формування потреби до занять фізичною культурою шляхом систематичної підтримки звички займатися фізичними вправами.

Таким чином, формування потреби до занять фізичною культурою є таким педагогічним процесом, що не втрачає свою доцільність, важливість та являється своєрідним викликом професіоналізму викладача фізичної культури. Розуміння етапів та окремих елементів дозволяє контролювати та впливати на хід формування потреби підлітків зберігати та зміцнювати своє здоров'я за допомогою занять фізичною культурою. Ми маємо приймати ефективні педагогічні рішення, обґрунтовані науковими дослідженнями і загартовані нашим власним досвідом.

Які перспективи подальших досліджень? Світ стрімко змінюється, досягнення науково-технічного прогресу постійно впливають на ритми життя сучасного суспільства, проте здоров'я і сила нашої нації завжди залишатимуться актуальними.

Список використаних джерел:

1. Ляхова І. М., Шаповалова І. В. Рухова активність і здоров'я: методичні рекомендації. Запоріжжя. 2019. 121 с.
2. Балакірева О. М. та ін. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : монографія. Київ. 2011. 253 с.
3. Климчук І. Формування потреби займатися фізичними вправами в дітей середнього шкільного віку. *Педагогічні технології навчання фізичної культури*. Луцьк. 2013. С. 43–47.

ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Неділько І. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. **Донець О. В.**

Фізичне виховання має бути спрямовано формування в учнів таких якостей, як свідоме ставлення до свого здоров'я фізичного розвитку, вимог суспільної гігієни; інтерес до фізичної культури та спорту, уміння займатися ними; потреба у регулярних фізичних вправах. Ігровий метод сприяє розвитку всіх вище перерахованих якостей.

Під руховими (фізичними) якостями розуміють якісні особливості рухової дії: силу, швидкість, витривалість, спритність та рухливість у суглобах.

Обидва терміни – «рухові» та «фізичні» якості – правомірні в науці про фізичне виховання, оскільки акцентують увагу на різних факторах, що визначають ці якісні особливості. З погляду зв'язку з центрально-нервовими регуляторними процесами управління рухами використовують термін «рухові якості». Якщо слід виділити біомеханічну характеристику рухів, використовують термін «фізичні якості». Нарешті, розглядаючи якісні особливості рухової дії з позицій фізіологічного та психологічного регулювання (прояв волі людини), використовується третій термін – «психомоторні якості» [2].

Кожна рухова якість незалежно від складності структури включає низку компонентів, одні з яких відображають будову рухового апарату та тіла в цілому, інші – особливості функціонування регулюючих систем.

Серед компонентів, що становлять рухові якості, слід розрізняти загальні та спеціальні. Загальні притаманні декільком руховим якостям (наприклад, вольова якість наполегливості або терплячості за різних видів прояву витривалості). Спеціальні компоненти обумовлюють специфічність будь-якої якості. Наявністю загальних компонентів може відбуватися перенесення тренуваності однієї якості на інші. Слід звернути увагу, що розвиток одних компонентів може призвести до

гальмування інших, тому розвиток однієї якості може призвести до зниження рівня прояву іншого.

Таким чином можна розрізнити прості та складні рухові якості. До останніх відноситься, наприклад, спритність, влучність. Неодмінним компонентом деяких є психічні якості (наприклад, у влучності – якість окоміру). Як простій, так і складній руховій якості властива властивість специфічності (спритність баскетболіста нерівнозначна спритності гімнаста).

Рухи в процесі фізичного виховання розвиваються. Іноді говорять про виховання рухових якостей, але «виховання» – це поняття, що використовується в педагогіці по відношенню до людини загалом, формування нових рис особистості, не заданих від народження. Якісні особливості рухових дій у своїй елементарній формі є навіть у новонародженої дитини та виявляються у безумовних рефлексах. Отже, для рухових якостей найбільше підходить термін «розвиток», що позначає в найширшому сенсі зміни, що відбуваються в організмі, а у вузькому сенсі – поліпшення, розвиток того, чим володіє людина [3].

Розвиток рухових якостей протікає фазами. Спочатку розвиток однієї якості супроводжується ростом інших якостей, які на даний момент спеціально не розвиваються, що надалі розвиток однієї якості може гальмувати розвиток інших – диссоціація фізичних якостей. Віковий розвиток рухових якостей характеризується різночасністю. Це означає, що різні рухові якості досягають свого природного максимального розвитку у різному віці (швидкісні якості у 13-15 років, силові у 25-30 років тощо).

Різноспрямованість зміни рухових якостей проявляється особливо у період статевого дозрівання. У цей час різко збільшуються темпи розвитку швидкісно-силових якостей, а координація рухів, дозування параметрів руху зупиняються в розвитку чи дещо регресують.

Періоди, що характеризуються значними змінами у віковому розвитку організму, отримали назву критичних чи чутливих. У такі періоди спеціальне тренування дає вищий ефект у розвиток певних якостей. Для різних рухових аспектів періоди різні. Старшокласники можуть виявляти досить високу вольову активність, наприклад наполегливість у досягненні поставленої мети, здатність до терпіння на фоні втоми та втоми. Однак у дівчат знижується сміливість, що створює певні труднощі у фізичному вихованні. До завдань фізичного виховання відносяться:

– сприяння гармонійному фізичному розвитку, формування умінь використовувати фізичні вправи, гігієнічні фактори та умови зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я, протистояти стресам; формування суспільних та особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та різнобічної фізичної підготовленості;

– набуття рухового досвіду за допомогою оволодіння новими руховими діями та формування умінь застосовувати їх у різних за складністю умовах;

– подальший розвиток кондиційних (силових, швидкісно-силових, витривалості, швидкості та гнучкості) та координаційних (швидкості перебудови рухових дій, узгодження, здатності до довільного розслаблення м'язів, вестибулярної стійкості та ін.) здібностей;

– формування знань: про закономірності рухової активності, спортивне тренування; значення занять фізичними вправами для майбутньої трудової діяльності;

– закріплення навичок у систематичних та регулярних заняттях фізичними вправами та обраними видами спорту;

– формування адекватної самооцінки особистості, моральної самосвідомості, світогляду, колективізму; розвиток цілеспрямованості, впевненості, витримки, самовладання;

– подальше сприяння у розвитку психічних властивостей та якостей особистості та навчання основ психічного регулювання [2].

Список використаних джерел:

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К. : Олимпийская литература. 2005. 294 с.
2. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Навчальна книга Богдан 2004. 224 с.
3. Шукевич Л. В., Зданевич А. А. Возрастная динамика развития физических качеств у детей школьного возраста. *Физическая культура и здоровья* . 2003. №4. С. 70–73.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Непийвода О. Г.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Оволодіння волейболістами технікою гри має вирішальне значення у досягненні високої спортивної майстерності та результатів у відповідальних змаганнях. Це одне з центральних завдань у системі багаторічної підготовки у волейболі. Процес цей складний, він вимагає тривалої кропіткої роботи ще дитячому віці, тому технічна підготовка у структурі тренування займає важливе місце [1].

Для досягнення успіху в ігрових ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким колом технічних прийомів і способів, ефективно використовувати їх у грі. Специфічною

особливістю волейболу і те, що жоден прийом не можна виконувати ізольовано, оскільки він пов'язаний з іншими прийомами, які виконуються партнерами по команді, чи суперником [2].

Кожен технічний прийом включає способи дій, що відрізняються один від одного деталями виконання руху. Основними відмітними ознаками є: кількість рухів, що використовуються у ударному русі; місце удару кистей по м'ячу; положення тіла гравця щодо сітки та ін. Таким чином, техніка гри набуває провідного значення, оскільки оцінюється судьями, і тим самим безпосередньо впливає на результат [3].

Подача – єдиний технічний елемент, виконання якого залежить від гравця, а не визначається ігровою ситуацією і взаємодією з партнерами чи противником. Подачею вводиться м'яч у гру, вона виконується «в стандартних умовах» і може безпосередньо впливати на результат: помилка при прийомі подачі приносить очко команді, що подає, помилка при подачі – очко приймаючої команді.

У зв'язку з цим виникає проблема підвищення ефективності подачі за рахунок сили або точності, а в ідеалі сильної та точної подачі за високої надійності та стабільності. Ця обставина висуває найвищі вимоги до технічного виконання подачі. Однак, незважаючи на численні дослідження в галузі підготовки волейболістів, у більшості випадків розглядаються окремі питання з техніки та тактики гри, але недостатньо приділяють увагу безпосередньо на вдосконалення техніки подач у юних волейболістів [1].

На підставі вищевикладеного слід констатувати протиріччя між необхідністю підвищувати рівень технічної підготовленості волейболістів 13-14 років та недостатністю комплексів вправ щодо їх удосконалення.

Нами встановлено, що для отримання успіху в оперативно змінних ігрових умовах волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів і виходів, результативно застосовувати їх у грі. Провідне значення займає техніка гри, тому що підлягає оцінці судді, і тому впливає на результат. подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять у гру, намагаючись одночасно утруднити узгодженість суперника.

Подача є важливим прийомом, що суттєво впливає на результат змагання. Класифікують такі види подач: нижня пряма; нижня бічна; верхня пряма; верхня бічна. Гравець, який подає, повинен мати навички обробки м'яча, мінімум двома способами, з яких перший силовий, другий на точність.

Встановлено, що у тренуваннях волейболістів застосовуються вправи, форсовані до гри з постановою персональних тактичних завдань, розподілені вправи, ігрові зміни оптимізації.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що технічна підготовка у волейболі є найважливішою складовою тренувального

процесу, тому їй приділяється найбільша увага. Для забезпечення високого рівня технічної підготовленості спортсменів необхідно насамперед формування знань про техніку вправ і вимог до їх виконання, рухових умінь і навичок, властивих волейболу, а також удосконалення всіх спортивно-значущих компонентів виконавчої майстерності. Подача – технічний прийом, з допомогою якого м'яч вводять у гру, прагнучи у той час утруднити взаємодії противника. Виконання подач, вміле, чітке, може утруднити противнику їхній прийом, порушити організацію його нападників. Іноді подача приносить команді одразу очко. Це досягається точністю, силою та різноманітністю подач.

У ході проведення дослідження було виявлено, що ключовим моментом, на який необхідно приділяти особливу увагу при вдосконаленні техніки подачі у волейболі, є сила удару та точність адресування м'яча. Найбільш часто зустрічаються помилки при виконанні подачі волейболістами 13-14 років: неточне влучення кистю по м'ячу (відсутній зорового контролю); кисть руки, що б'є, занадто розслаблена або напружена; неправильне вихідне положення; нечітке підкидання м'яча; недостатній або надмірний замах для удару.

Процес удосконалення техніки подачі включає: розвиток спеціальних (для подач) фізичних якостей за допомогою підготовчих вправ; освоєння складових частин того чи іншого способу подачі за допомогою підвідних вправ, їх цілісного поєднання; виконання подачі в ускладнених умовах, що сприяють формуванню надійної навички, за допомогою вправ на техніку та тактику; застосування подачі у навчальній двосторонній грі та на змаганнях.

Отримані в ході дослідження дані рекомендується використовувати в практичній роботі тренерів з волейболу, так як застосування розробленого комплексу вправ, що включає спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на виправлення типових помилок, виявлених в ході анкетування, дозволяє підвищити рівень володіння технікою подач у волейболі.

Список використаних джерел:

1. Олійник М. О, Дорошенко Е. Ю. Визначення модельних характеристик висококваліфікованих волейболістів різного амплуа. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Київ. 2017. 8(90)17 С. 44–47.
2. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореферат. Київ: Держ. НДІ фіз. культури і спорту. 2002. 16 с.
3. Синіговець І. В. Швидкісно-силова підготовка волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа : автореферат. Київ. 2007. 20 с.

РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Новік С. М., Бут З. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Сучасний світ щоденно зазнає суттєвих змін, що вимагає нових підходів до підготовки людини до життя та професійної діяльності. Важливу роль у цьому процесі має фізична культура, яка спрямована на формування в людини життєво необхідних умінь та навичок. Засоби фізичної культури мають носити різнобічний інноваційний характер, здійснювати комплексний вплив на розвиток людини. Інноваційна діяльність – це складний процес, який передбачає створення гнучкої обґрунтованої системи наукового забезпечення нововведень. Одними із новітніх засобів фізичної культури є інформаційно-комунікаційні технології, які наразі є привабливими для сучасного споживача, легко сприймаються й зацікавлюють своєю метафункціональністю молоде покоління. Окрім цього система вищої освіти потребує активного реформування сфери фізичного виховання студентів, з акцентом на технології здоров'язбереження.

Мета дослідження полягає в аналізі значення інформаційно-комунікаційних технологій у формуванні здоров'язбережувального освітнього середовища студентської молоді.

Фізичне виховання студентів, формування у майбутніх фахівців фізичної культури професійних компетентностей щодо застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності, реалізується на кафедрах фізичного виховання закладаів вищої освіти, не виключенням є й кафедра медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка. Її роль полягає в формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовувати фізичну культуру для збереження здоров'я, мати усвідомлене ставлення щодо захисту від несприятливих природних і соціальних факторів власного життя та здоров'я. Основними завданнями діяльності викладачів є:

1. Зменшуваний показник захворюваності студентів.
2. Підвищення рівня фізичної підготовленості.
3. Стабільність фізичної і розумової працездатності.
4. Наявність первинних знань з основ формування власного здоров'я і вміння реалізувати їх у практичній діяльності.
5. Сформованість потреби в руках.
6. Стійка мотивація до занять фізичною культурою і спортом.

Інноваційна діяльність у формуванні професійних компетентностей щодо застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності здійснюється через реалізацію завдань:

1. Формування культури здоров'я у студентів та викладачів.
2. Здійснення комплексного психічно-педагогічного, фізичного та медичного контролю студентів.
3. Оволодіння знаннями та вміннями щодо збереження та зміцнення здоров'я.
4. Проведення на факультеті різних заходів з орієнтацією на здоровий спосіб життя.

Основою інноваційної діяльності Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка є програма покращення здоров'я студентів і створення умов для формування особистості. Програма забезпечує покращення всіх складових здоров'я, які виокремили учені В. Поуль, Г. Челах (рис. 1) [1].

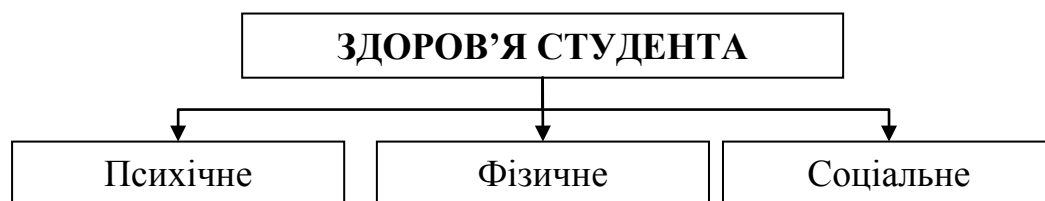


Рис. 1. Складові здоров'я студентів

Психічне здоров'я пов'язане з психічною сферою людини, яка забезпечує адекватну поведінку особистості, формування свідомості та розвитку мислення. Розвиток психічного здоров'я та духовної сфери здійснюється нашими студентами та викладачами в процесі проведення спортивно-художніх свят, в принципах проведення чесних та справедливих змагань. *Фізичне здоров'я* пов'язане з біологічною структурою людини і функціями, що забезпечують певну фізичну працездатність. Фізичне здоров'я забезпечується цілісною системою, яка передбачає втілення щоденних фізкультурно-оздоровчих занять за основною програмою, а також додаткових занять на вибір. *Соціальне здоров'я* визначається умовами соціального середовища, тому факультет передбачає заходи з реалізацією інноваційної програми фізично-виховної роботи, акцентуючи увагу на проблеми покращення здоров'я і формуванню здорового способу життя [1].

Велику роль у формуванні в майбутніх фахівців фізичної культури професійних компетентностей щодо застосування здоров'язберезувальних технологій у професійній діяльності відіграє використання інформаційних комп'ютерних технологій (ІКТ). На нашу думку це робить заняття з фізичної культури сучаснішими, цікавими, підвищує мотивацію. Адже не дивлячись на те, що фізична культура –

це більше практика ніж теорія, викладачі мають використовувати новітні методи навчання, сучасні педагогічні технології, у тому числі інтернет-ресурси.

Інформаційно-комунікаційні технології дозволяють вирішити проблему пошуку і зберігання інформації, планування, контролю і управління заняттями фізичною культурою, діагности стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості студентів. За допомогою ІКТ також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, яскраво, доступно й зрозуміло піднести історичні події, біографії спортсменів тощо, донести сутність і значення здоров'язбережувальних технологій, а також збільшити об'єм рухової активності, більш продуктивно та корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, підвищити рівня здоров'я та розвитку рухових якостей, підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою [2; 3]. Також варто зазначити, що використання комп'ютерних технологій допомагає викладачам планувати навчальний матеріал, правильно визначити фізичний стан студентів, та дає рекомендації щодо дозування навантаження. Загалом використання інноваційних технологій дозволяє зробити ефективнішим та якісним процес фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02; Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2009. 42 с.
2. Омеляненко В. Комп'ютерна технологія як засіб організації навчальної роботи вчителя фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2005. №3. С.48–50.
3. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту. *Scientific Journal «ScienceRise»*. 2014. № 3. С. 59–63.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Носко М. О., Мехед О. Б., Рябченко С. В.

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

В умовах гуманізації освіти все більшої актуальності набуває якісна професійна підготовка педагогічних працівників, особливо в галузі соціально-педагогічної діяльності. Загальновідомо, що одним із

провідних чинників соціалізації підрастаючого покоління є загальнолюдські інститути соціального виховання. Одне з пріоритетних місць серед них, без сумніву належить закладам середньої освіти. Таким чином, вищезазначене доводить актуальність дослідження основних компонентів соціально-педагогічної діяльності вчителя закладу середньої освіти, зокрема вчителя біології та основ здоров'я. Інакше наукові та професійні принципи навчання вступають у суперечливу взаємодію з суспільством. В той же час недостатньо уваги надається теоретичним і методичним основам формування соціальної освіти для майбутніх педагогів відповідно до інноваційних методів та гуманістичних парадигм; також особливої уваги вимагають питання створення умов для ефективної адаптації і особистісного розвитку здобувачів освіти, що, в свою чергу сприятиме процесам розвитку соціальних цінностей у закладах загальної середньої освіти, забезпечить передумови для запобігання антисоціальним діям та формуватиме позитивну соціальну особистість шляхом активізації освітнього потенціалу суспільства. У доступних нам працях великою мірою висвітлено теоретичні концепції виховної та соціально-педагогічної роботи з дітьми та молоддю [2], окреслено основні особливості формування здорового способу життя, в тому числі молодих людей [8, 9], зміст, засоби та форми соціально-педагогічної роботи з родиною учнів як провідним інститутом соціалізації особистості. Однак, у доступних нам на момент здійснення дослідження джерелах інформації питання створення системи професійної підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я до СПД (соціально-педагогічної діяльності) не виявлено.

Цілі статті (постановка завдань). Охарактеризувати аспекти професійної підготовки майбутніх вчителів біології та основ здоров'я до соціально-педагогічної діяльності.

Роботу педагога найчастіше пропонують розглядати як сукупність наступних її видів: предметна (зокрема біологічна), загальнопедагогічна, і методична діяльність; професійно-педагогічна, загальнопедагогічна та професійно-методична активність. Таким чином, у професійній діяльності педагога, крім методичної складової, наявна навчально-виховна, соціально-педагогічна, культурно-просвітницька, корекційно-розвивальна та організаційно-управлінська [1].

Вищезазначене зумовлює розширення професійних функцій учителя як суб'єкта СПД [5]. Предметом вказаного виду професійної активності педагога є, зокрема, соціокультурне виховання молодих людей в руслі гуманістичної парадигми на ґрунті основних принципів інноваційного підходу; сприяння створенню сприятливих умов для комфортної адаптації учасників освітнього процесу до умов освітнього середовища закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО); сприяння

ефективному розвитку особистісно значущих якостей для соціалізації учасників освітнього процесу в закладах середньої освіти; своєчасна профілактика асоціальних явищ та вчинків; вчасне та якісне подолання, а за можливості запобігання кризових ситуацій; всебічне сприяння процесу формування та розвитку соціально активної особистості, своєчасна та якісна активізація освітнього потенціалу соціуму, зокрема і з метою появи, підтримання та розвитку здоров'язберезувального освітнього середовища тощо. Розв'язання вищезазначених соціально-виховних завдань педагога в контексті створення системи професійної підготовки майбутніх учителів біології та основ здоров'я до СПД вказує на те, що їх підготовка у ЗЗСО повинна ґрунтуватися на співпраці учасників освітнього процесу, та окрім основних своїх цілей професійної підготовки, мати на меті створення мотивації молоді до соціалізації в сучасному середовищі [6].

Таким чином, важливим завданням сучасної професійної освіти є визначення основних стратегій підготовки майбутніх фахівців, до яких відносяться і майбутні вчителі біології та основ здоров'я до якісного провадження СПД в закладах загальної середньої освіти. Вказані вище чинники визначили розширення вимог до якості професійної підготовки випускників педагогічних закладів вищої освіти (ПЗВО), що передбачає забезпечення посилення педагогічної складової, загальну її фундаменталізацію, широке залучення майбутніх фахівців до соціально-педагогічної роботи, формування вмінь передбачати результати своєї праці, адаптуватися до соціокультурних змін, здійснювати самоаналіз діяльності тощо [3, 4].

Ефективне здійснення СПД вчителем, зокрема вчителем біології та основ здоров'я, передбачає впровадження досягнень нових психолого-педагогічних та соціальних технологій в освітній процес та вимагає інтегрованого підходу до цього впровадження. Вищевказаний вид активності вчителя ґрунтується на визнанні особистості молодої людини, як суб'єкта освітнього процесу, найбільшою цінністю, що обґрунтовується впровадженням гуманістичних пріоритетів. У світлі вищезазначеного СПД визначається як «діяльність суб'єкта, що має ціллю перетворення соціальної ситуації у відповідності до педагогічної мети і завдань; вона характеризується спрямованістю на надання допомоги молодій людині в ході її соціалізації, та адаптації, засвоєння нею відповідного соціокультурного досвіду і на створення сприятливих умов для її самореалізації в соціумі» [7, 9]. В соціальному аспекті зміст діяльності вчителя біології та основ здоров'я, включаючи вище окресленого, передбачає забезпечення комфортного соціально-виховного середовища у закладі загальної середньої освіти, направлено на ефективну адаптацію та соціалізацію молоді різного віку в умовах мікросоціуму школи; соціально-педагогічної

превентивизації соціально депривованих та дезадаптованих молодих людей; ефективної роботи як з обдарованою молоддю, так і з здобувачами освіти, що характеризуються потребою в особливих освітніх умовах; консультативної допомоги батькам тощо, також СПД передбачає просвітницьку, зокрема мотиваційну роботу з питань провадження здорового способу життя, сприяння організації здоров'язбережувального та здоров'язрозвиваючого освітнього середовища, провадження спортивно-оздоровчої, дозвіллевої та інших видів діяльності школярів. Потрібно окремо зазначити, що СПД вчителя біології та основ здоров'я повинна доповнювати та розширювати діяльність соціального педагога та за можливості підсилювати всі її функції, напрями, але не допускати її дублювання.

Зауважимо, що соціально-педагогічна і педагогічна діяльність мають багато спільного, однак їм притаманні і відмінні риси. До спільних віднесемо виконувану ними у суспільстві основну функцію розвитку особистості людини, соціокультурного відтворення та соціального наслідування. Однак, СПД носить здебільшого адресний характер, як правило, необхідність у ній проявляється за умови виникнення у соціальній групі чи у конкретного індивіда проблемної ситуації. Результати СПД педагога залежать насамперед від вірного визначено змісту роботи, адекватно поставлених цілей, вірно підібраних методів і форм роботи.

Закономірності, які потрібно враховувати у процесі здійснення СПД вчителя біології та основ здоров'я за рівнем значимості поділяються на наступні групи: *загальні* (обумовлюють зв'язок соціально-педагогічної роботи з наявними викликами суспільства, сучасними суспільними вимогами, визначають очікувані результати СПД залежно від потреб та рівня розвитку соціуму, реальних можливостей кожного учасника, задіяного у освітньому процесі до опанування соціокультурного досвіду); *загальнонаукові* (характеризуються спільними аспектами для загальної, спеціальної та соціальної педагогіки, соціології, філософії, загальної та спеціальної психології тощо); *власні соціально-педагогічні закономірності*, на особливостях яких є сенс зупинитись докладніше.

Вивчення власних соціально-педагогічних закономірностей дозволило визначити, що вони, в свою чергу, включають в себе наступні [2]: *виховна* (виокремлює взаємозалежність навчання та виховання, визначає єдність поведінки та свідомості, основною опорою називає позитивні якості школярів, вимагає збільшення позитивних емоцій в освітньому процесі, стимуляції активності особистості,); *дидактична* (залежить від умов, за яких провадиться освітній процес, окреслює залежність між різними елементами навчання, вказує на залежність результатів діяльності від конкретних пізнавальних

можливостей суб'єктів тощо); *корекційно-розвивальна* (визначає трансформацію форм, засобів та методів роботи з дітьми, з метою максимального сприяння формуванню життєво-необхідних якостей особистості у освітньому просторі; передбачає залежність результатів СПД вчителя як від особливостей роботи команди спеціалістів ЗЗСО, так і від внутрішнього світу кожної молоді особистості, на яку направлений вплив СПД); *організаційна* (коло інтересів - забезпечення оптимальних умов для ефективної організації освітнього процесу задля досягнення поставлених результатів); *соціологічна* закономірність (включає необхідність координації соціально-виховних впливів сім'ї, закладу освіти, найближчого оточення та громадськості).

Найважливішим у СПД вчителя біології та основ здоров'я ЗЗСО є, на нашу думку, дотримання окресленої системи основних вимог та принципів, які детермінуються її напрямками, оскільки є ефективним поєднанням принципів роботи соціального педагога та вчителя. Перелічимо основні принципи, якими керується вчитель біології та основ здоров'я в ході соціально-педагогічної активності: природовідповідності; культуровідповідності; диференціації та індивідуалізації; педагогічного оптимізму та гуманізму; єдності та взаємозалежності корекції і розвитку; законності та прав людини; державного підходу, оптимізації; цілеспрямованості; єдності, співпраці; системності; компетентності та компетенції; толерантності; конфіденційності.

Особливості СПД педагога закладу загальної середньої освіти, її мети, змісту, вибору методів, засобів та конкретних форм визначаються наступними функціями: *соціалізуюча* (відповідно до викликів суспільства забезпечує соціальний розвиток індивіда, адаптацію та самореалізацію учасників освітнього процесу тощо); *комунікативна* (налагодження ефективної взаємодії особистості з різноманітними сферами життєдіяльності); *прогностична* (своєчасне прогнозування результатів діяльності); *організаторська* (координація роботи різноманітних соціальних інститутів з метою координації видів діяльності, планування дій та їх структурування.); *охоронно-захисна* (включає відстоювання прав та інтересів членів мікросоціуму); *діагностична* (покликана виявляти особливості індивідів та функціонування конкретного мікросоціума в цілому); *попереджувально-профілактична* (містить запобігання асоціальних явищ); *корекційно-розвивальна* (зміна, покращення умов функціонування мікросоціуму, за можливості сприяння удосконаленню якостей особистості); *соціально-терапевтична* (сприяє профілактиці виникнення та за необхідності забезпечує своєчасне подолання кризових ситуацій у світлі проблем особистості та мікросоціуму).

Соціально-педагогічна діяльність вчителя, в тому числі і вчителя біології та основ здоров'я, у закладах загальної середньої освіти має наступні напрями: освітній процес взагалі як динамічну систему та корекційно-розвивальний напрям, що передбачає зокрема проведення психолого-педагогічної діагностики, діагностику і корекцію дітей групи ризику, соціально-педагогічну профілактику для попередження шкільної дезадаптації, соціально-педагогічну роботу з школярами з особливими освітніми потребами, соціально-педагогічну роботу з обдарованими дітьми, з родинами, а також соціально-педагогічну анімацію та реабілітацію.

Отже, соціально-педагогічна робота вчителя, в тому числі і біології та основ здоров'я за сучасних умов освіти передбачає високий рівень професійної підготовки, вимагає здатності до творчої активності, вільного володіння професійними знаннями, можливості ефективно та своєчасно їх застосовувати у стандартних і нестандартних ситуаціях, що сприятиме здійсненню професійної соціально-педагогічної роботи майбутнім вчителем з максимальною ефективністю.

Таким чином, характеризуючи основні аспекти СПД вчителя біології та основ здоров'я звертаємось до дослідженні умов, методів та способів провадження даного виду активності з обов'язковим урахуванням її ефективності. СПД вчителя включає специфічні структурно-змістовні компоненти, підпорядковується основним принципам, виконує окреслені функції. Визначено комплекс закономірностей, що є підґрунтям в процесі здійснення СПД.

В ході дослідження окресленої проблеми схарактеризовано основні напрями СПД вчителя біології та основ здоров'я. Визначено, що запорукою ефективності вказаної професійної активності слугують особистісні та професійні якості педагога, що потребують глибоких теоретичних знань сучасних методик діагностики та корекції поведінки індивідуума та вміння ефективно і своєчасно застосовувати їх на практиці. Підготовка майбутніх учителів біології на основ здоров'я до вказаного виду професійної діяльності повинна відбуватись під час аудиторних занять, самостійної роботи здобувачів освіти, консультацій, спецкурсів, навчально-дослідної роботи студентів, а вдосконалюватись під час педагогічних практик.

Список використаних джерел:

1. Боришевський М. Й. (2008). Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 2. С. 49–57.
2. Будник О. Б. Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів до соціально-педагогічної діяльності : автореф. дис. ... д.ра пед. наук : 13.00.04. Житомир, 2015. 552 с.

3. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Тюпіна Н. В. (2020). Створення здоро'вязбережувального освітнього середовища у контексті інклюзивного навчання. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 6 (162) / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, голов. ред. М. О. Носко. Чернігів : НУЧК, 2020. С. 96–102.
4. Мехед О. Б., Тюпіна Н. В., Третяк О. П. (2019). Актуальні питання підготовки майбутніх вчителів біології та основ здоров'я. Збірник матеріалів всеукраїнської науково-методичної Інтернет-конференції «Проблеми і перспективи розвитку природничих наук у контексті модернізації середньої та вищої школи». Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова, 2019. С. 85–87.
5. Мехед О. Б., Рябченко С. В., Носко Н. А. (2019). Анализ основных направлений работы педагога по формированию здорового образа жизни учащихся. *Современные проблемы формирования и укрепления здоровья [Электронный ресурс]: тез. докл. VII Междунар. науч..практ. конф., 26 октября 2019 г. / редкол. : посвящ. 1000-летию Бреста, Брест : Издательство БрГТУ, 2019. С. 57–58.*
6. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. (2013). Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : Леся, 2013. 160 с.
7. Пенішкевич Д. І., Тимчук Л. І. (2010). Соціальна педагогіка : модульна технологія навчального курсу : рек. м-вом освіти і науки України як навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2010. 496 с.
8. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ye., Novitskaya N. A. (2017). The problems of students' physical training individualization. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Vol. 21(2). P. 4–12.
9. Griban G., Myroshnychenko M., Tkachenko P., Krasnov V., Karpiuk R., Mekhed O., Shyyan V. (2021). Psychological and pedagogical determinants of the students' healthy lifestyle formation by means of health and fitness activities. *Wiadomości Lekarskie*, 2021. 74 (5), 1074-1078. doi: 10.36740/WLek202105105.

СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ КОЛІННОГО СУГЛОБА В БАСКЕТБОЛІ

Піддубна Д. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Баскетбол вважається одним з найпопулярніших командних видів спорту, який розвивається з кожним роком все швидше. Але однією з причин переривання або навіть завершення, спортивної

кар'єри серед молодих гравців, які перейшли з молодіжного баскетболу до професійного, може стати травма. За статистикою спортивних лікарів, які працюють з баскетбольними командами різного рівня професіоналізму, від університетських збірних до національних асоціацій, близько 17% спортсменів за сезон, які повноцінно беруть участь у тренувальному та змагальному процесі, отримують ті чи інші пошкодження колінного суглоба [1]. Враховуючи обставину, наскільки складним та довготривалим може виявитися лікування та відновлювальний процес, спортивним лікарям доводиться приділяти велику увагу етіології, патогенезу цих травм.

Колінний суглоб є найбільшим і найскладнішим за своєю будовою суглобів у організмі людини. Велика кількість зв'язок, м'язів, нервових закінчень та наявність великої кількості кровоносних судин робить коліно дуже вразливим перед різними захворюваннями та пошкодженнями.

Мета дослідження – здійснити аналіз спеціальної літератури й виявити причини травмування колінного суглоба при заняття баскетболом.

Специфіка баскетболу полягає в тому, що потужні кутові прискорення зі зміною напрямку, темпу перетинаються з постійними різноманітними стрибками. Все це, на тлі постійного контакту з супротивником, створює екстремальне навантаження на колінний суглоб і робить його вразливим як для гострих пошкоджень, так і для різних макро- та мікротравм [1]. Таким чином, існує протиріччя між зростанням обсягу інтенсивності навантаження на опорно-руховий апарат людини у процесі підвищення рівня тренуваності та відповідно складності техніко-тактичних дій та відсутності профілактичних програм у регулярному побудові тренувального процесу.

Спортивний травматизм, за дослідженнями різних джерел, становить 2-5% від загального травматизму (побутового та виробничого). Деякі розбіжності в цифрах пов'язані з тим, що спортивний травматизм залежить як від травматичності виду спорту, так і від ступеня зайнятості опитуваних людей заняттям спортом. Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим більше в зафіксовано випадків травмувань. Щоб нівелювати відмінності в кількості спортсменів учені (З. С. Миронова, Л. З. Хейфейц, 1965) пропонують розраховувати кількість травм на 1000 осіб, це показує так званий інтенсивний показник травматичності [3].

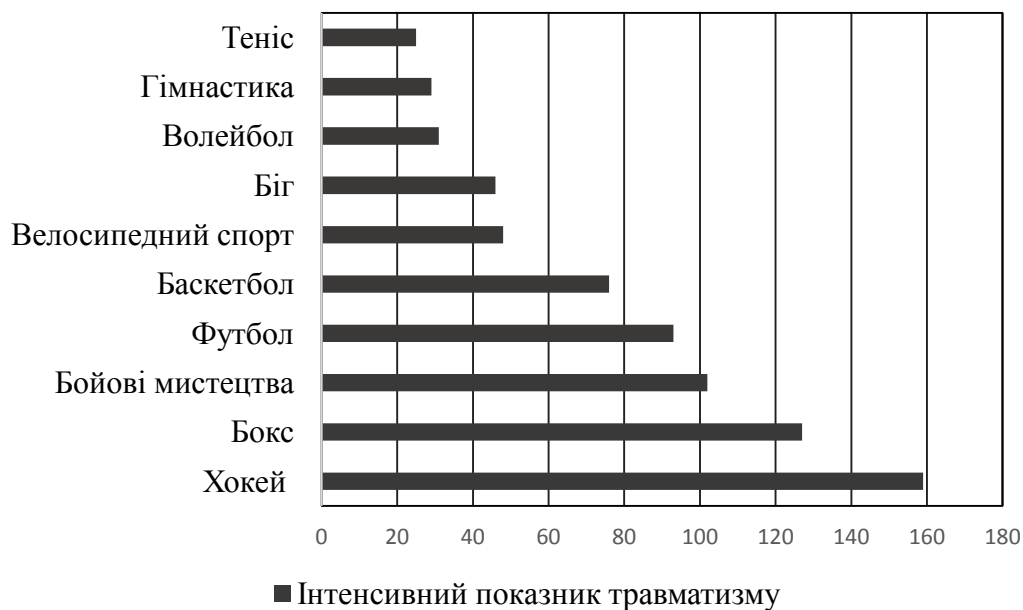


Рис. 1. Інтенсивний показник травматизму – статистика травм на 1000 спортсменів

Виходячи з даних зазначених вище, можна зробити висновок, що баскетбол знаходиться в першій п'ятірці травмонебезпечних видів спорту. Якщо розглядати статистику отриманих травм під час заняття баскетболом, загалом переважають пошкодження гомілковостопних суглобів (близько 30%), потім – пошкодження колінного суглоба (близько 18%) від загальної кількості пошкоджень. Близько 80% травм – це ушкодження зв'язок (28%), м'язів (21%), забиття (18%) і тендиніт (12%). Основні ділянки пошкоджень показано на рис. 2.

Незважаючи на те, що найбільший відсоток отриманих травм припадає на гомілковостопний суглоб, травма колінного суглоба набагато небезпечніша. Процес реабілітації при травмі гомілковостопного суглоба простіше і займає від 4–8 тижнів, відсутність статистичних даних не дозволяє сказати, що після травми гомілковостопного суглоба баскетболіст припиняє кар'єру професійного гравця. Що стосується колінного суглоба, термін реабілітації може сягати року, але основним показником є те, що 8% гравців після серйозної травми колінного суглоба закінчують професійну спортивну кар'єру [4].

Типовими факторами виникнення травми можуть бути: порушення захисних механізмів, надмірна дія ушкоджуючого фактора. Важливо наголосити на тому, що захисні механізми відіграють ключову роль.

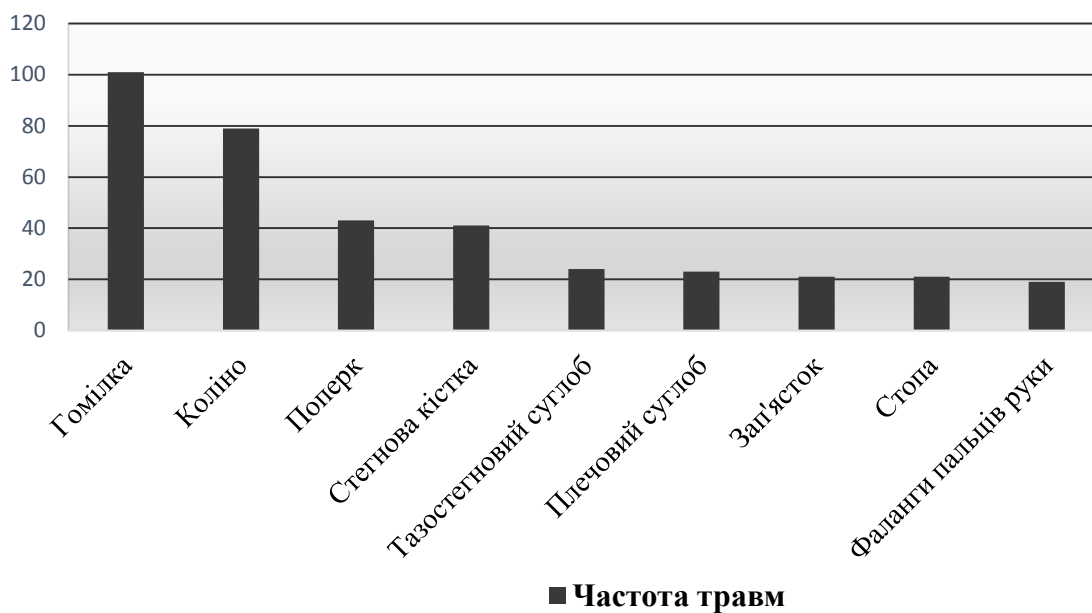


Рис. 2. Локалізація типових травм у баскетболі

До основних факторів захисту та профілактики травматизму колінного суглоба у спортсменів можна віднести:

- достатню пружність та еластичність зв'язок та тканин суглоба;
- адекватне кровопостачання зв'язок та тканин суглоба;
- ступінь розвитку м'язів зміцнюючих суглобів [2].

Для спортсменів також має значення ефективна адаптація колінного суглоба до фізичних навантажень.

Пошкоджуючі фактори можуть бути дуже різноманітні. Зокрема, у спортсменів ігрових видів спорту варто виділити:

- порушення біомеханіки руху суглоба;
- недостатній рівень готовності суглоба до виконання заданого обсягу фізичного навантаження;
- механічна дія, надана на суглоб внаслідок зіткнення або удару;
- вроджені особливості будови суглоба [5].

Також слід враховувати впливи вроджених патологій сполучної тканини, таких як синдром дисплазії сполучної тканини. Подібні особливості не є причиною усунення дитини від занять спортом, проте достовірно збільшують ризик виникнення травм опорно-рухового апарату [6]. Ця проблема особливо актуальна для юних баскетболістів, оскільки одними з критеріїв відбору в баскетболі є високий ріст та астенічний тип статури, характерні для спортсменів з дисплазіями сполучної тканини.

При плануванні тренувального процесу слід звертати увагу на вікові особливості будівлі опорно-рухового апарату. Зокрема, при досягненні пубертатного віку у молодих спортсменів спостерігається ростовий стрибок та не відповідність темпів зростання кісткового

скелета та зв'язкового апарату. У сукупності з недостатньою швидкістю розвитку м'язового апарату, а також особливостями іннервації і кровопостачання, може бути фактором, що спричинює збільшення ступеня ризику травматизму у юних баскетболістів.

Таким чином, спортивна травма – це пошкодження тканин і органів у процесі занять фізичною культурою та спортом внаслідок впливу на них фізичного фактора, що перевищує їхню біологічну міцність. Спортивні травми супроводжуються зміною анатомічних структур та функції травмованого органу. Травма колінного суглоба у баскетболістів є однією з основних причин завершення спортивної кар'єри. Серед травм, які можуть призвести до раннього завершення спортивної кар'єри, може бути повний розрив передньої хрестоподібної зв'язки з результируючою нестабільністю колінного суглоба.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г. П., Кафтanova Т. В., Костюк Ю. С. Фізична підготовка баскетболістів: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2017. 48 с.
2. Миронова З. С., Хейфейц Л. З. Профилактика и лечение спортивных травм. М., 1965. 93 с.
3. Мохд Халил Мохд Абдель Кадер, Никаноров А. К. Современный взгляд на физическую реабилитацию при повреждении медиального мениска коленного сустава у спортсменов. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2011. № 9. С. 82–86.
4. Никаноров А. К. Физическая реабилитация спортсменов с повреждением передней крестообразной связки коленного сустава (на примере игровых видов спорта): монографія. К.: Командитне Товариство «Забеліна-Фільковська Т. С. і компанія Київська нотна фабрика», 2015. 304 с.
5. Париш Мохаммад Реза, Никаноров А. К. Современные аспекты физической реабилитации футболистов после повреждения капсульно-связочного аппарата коленного сустава. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2011. № 11. С. 91–94.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ

Підлужна С. А., Шерстюк О. О., Корчан Н. О.

Полтавський державний медичний університет

На сьогодні ожиріння належить до найбільш розповсюджених і життєво загрозованих захворювань як в Україні, так і у світі. Ожиріння є серйозною медико-соціальною та економічною проблемою суспільства. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) і

Європейський Союз назвали попередження та лікування ожиріння відвертим викликом системі охорони здоров'я у XXI сторіччі. Стрімке поширення ожиріння, збільшення числа спричинених ним ускладнень, дозволяє говорити про пандемію цього захворювання.

Ожиріння є поліетіологічним захворюванням, що має складний і різноманітний патогенез і перебігає з порушенням обміну речовин. Частіше воно виникає у людей з генетичною схильністю, при цьому маса тіла на 10-20% і більше перевищує необхідні показники для відповідного віку і статі, а вміст жиру в організмі перевищує норму більше ніж на 30%. На думку О. І. Кліоріна (1986), «ожиріння супроводжується змінами в організмі, аналогічними старінню». За визначенням Є. А. Беюл, ожиріння – це група спадкових і набутих хвороб і патологічних станів, спільним і головним симптомом яких є генералізоване надлишкове відкладення жиру в підшкірній жировій клітковині та інших органах і тканинах. Цей стан обумовлений нейрогормональними або метаболічними порушеннями і супроводжується змінами функціонального стану різних органів і систем. Перевищення необхідної маси тіла до 10% слід вважати надлишковою масою, а при перевищенні понад 10% – ставити діагноз «ожиріння» [6].

Надлишкова маса та ожиріння є п'ятим за значущістю фактором ризику смертності в світі. Щонайменше 2,8 мільйона дорослих людей щорічно вмирають через зайву масу тіла та ожиріння. Надлишкова маса тіла та ожиріння, що вважалися раніше характерними для країн з високим рівнем доходів, тепер отримують усе більше поширення в країнах з низьким і середнім рівнями доходів, особливо в містах. У країнах, що розвиваються, дітей з надлишковою масою налічується більше 30 мільйонів, а в розвинених до 10 мільйонів [4]. Бурхливе зростання поширення ожиріння в останні десятиліття, мабуть, не може бути пов'язане зі змінами генетичної структури людини за настільки короткий період. Воно зумовлено значними змінами способу життя населення. Характерні для сучасного суспільства малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування зі збільшенням кількості рафінованих продуктів, постійні психологічні стреси призводять до росту частоти ожиріння серед осіб будь-якого віку, особливо молоді. Надмірна маса тіла серед дітей є проблемою багатьох європейських країн. Фактори, що зумовлюють розвиток ожиріння серед дітей, численні і стосуються багатьох сфер життя. Так, детермінуючими є «батьківські» фактори (генетичні, харчові звички в сім'ї, рівень фізичної активності), ембріональні фактори – вага при народженні та гестаційний вік (дієта, фізична активність, паління, захворювання матері), вигодовування (грудне чи штучне, ріст у ранньому віці), соціально-економічні умови (довкілля, увага до дитини, сон, низька

активність), доступність та можливість у забезпеченні (ціна на продукти харчування та безпечність, маркетингова політика, телебачення, солодкі напої). Вивчення рухового режиму школярів показало, що майже 80% учнів, які мають надлишкову масу тіла, обмежувалися фізичними вправами на уроках у школі й тільки 20-25% додатково займалися у різних спортивних секціях. Що ж до харчування, то слід відмітити, що все більшу частину раціону становить бутербродне харчування, «фаст-фуди» і висококалорійні продукти, рекламовані по телебаченню [3]. В осіб зі зниженою руховою активністю, навіть при нормальному споживанні їжі в умовах гіподинамії, знижується здатність до окиснення жиру, що призводить до його відкладання [1]. Гіподинамія, поряд з надлишковим споживанням жиру, супроводжується зниженням транслокації транспортерів глюкози (ГЛЮТ-4) у м'язових клітинах і на сьогодні розглядається не тільки як фактор, що призводить до інсулінорезистентності, а й як причина розвитку хронічного неінфекційного захворювання – ожиріння.

Наслідки ожиріння вкрай негативні – це несприятливий вплив на захворюваність, смертність, якість життя, а також значний соціально-економічний тягар для країни. Крім паління, ожиріння є найбільш важливою причиною смерті, що може бути попереджена. Негативний метаболічний вплив ожиріння виявляється в тому, що можуть провокуватися такі захворювання, як цукровий діабет 2-го типу, дисліпідемія, гіперурикемія, подагра, ішемічна хвороба серця, репродуктивна дисфункція, жовчокам'яна хвороба, остеоартрити, онкологічні захворювання (у жінок – рак ендометрію, шийки матки, яєчників, молочних залоз, у чоловіків – рак простати; рак прямої кишки в осіб обох статей), варикозне розширення вен нижніх кінцівок, геморої. Щодо бронхолегеневої системи, то синдром апное уві сні та синдром гіповентиляції притаманні огрядним особам. Гастроінтестинальні наслідки ожиріння – гастроезофагеальна рефлюксна хвороба, неалкогольний стеатоз печінки, грижі різної локалізації. Крім того, ожиріння знижує працездатність людини, ускладнює інтелектуальну і фізичну діяльність, сприяє розвитку психологічних комплексів, призводить до ранньої інвалідизації, передчасного старіння і скорочення тривалості життя.

Попередження та лікування ожиріння представляє найважливішу медичну, соціальну, демографічну, державну проблему. Насторожує і той факт, що відбувається «омолодження» цього виду патології [2].

Клінічно значущим, що приносить реальну користь здоров'ю хворих, вважається зменшення маси тіла на 5-10% за 4-6 місяців. Як свідчать результати досліджень, при такому схудненні ризик серцево-судинних захворювань зменшується на 9%, ЦД 2 типу – на 44%,

загальної смертності – на 20%. Науково обґрунтована і правильно організована лікувально-профілактична допомога хворим з ожирінням істотно впливає на фізичну працездатність та соціальні умови життя людей. Велике значення при цьому відіграє фізична реабілітація: лікувальна фізкультура, точковий, вібраційний, рефлекторно-сегментарний масаж, бальнеотерапія, фізіотерапія тощо.

При розробці реабілітаційної програми для хворих з ожирінням необхідний індивідуальний підхід до хворого з постановкою реально досяжних цілей та завдань. На всіх етапах реабілітаційної програми передбачається звернення до особи хворого, поєднання біологічних та психосоціальних форм лікувального відновного впливу [4]. При її складанні необхідно враховувати весь комплекс змін: морфологічних, психологічних. Також враховують стан і фізичну підготовленість хворого та наявність супутніх захворювань. При лікуванні та реабілітації хворих з ожирінням застосовується комплекс методів, найважливішими серед яких є фізичні вправи та дієта.

Фізичні навантаження сприяють зменшенню маси жирової тканини, обсягу вісцерального жиру, підтримці досягнутої маси тіла, зниженню інсулінорезистентності, нормалізації показників вуглеводного та ліпідного обміну і покращенню фізичного та психоемоційного стану хворих.

Заняття фізичними вправами, перш за все, впливають на функції двох вісцеральних систем – дихальної та серцево-судинної. У стані спокою дихання тренованої людини стає більш рідшим і глибоким, знижується рівень дихання, зменшується хвилинний об'єм дихання на фоні зростаючого коефіцієнта використання кисню.

Фізичні вправи позитивно впливають на функції різних систем організму: нервової, м'язової, ендокринної. Фізичні навантаження із застосуванням вправ аеробної спрямованості сприяють збільшенню енерговитрат, внаслідок чого поліпшується загальний обмін речовин, що є важливим при наявності ожиріння. Лікувальна дія фізичних вправ ґрунтується на значному збільшенні енерговитрат, за рахунок яких можлива нормалізація обміну речовин. За допомогою навантажень аеробної спрямованості відбувається посилення ліполітичних процесів, підвищення адаптації до навантаження всіх органів і систем. Сприяючи витрачання великої кількості вуглеводів, вправи циклічної спрямованості каталізують механізми виведення з депо нейтральних жирів з подальшим їх перетворенням в фосфатиди, легко окислюється до вуглекислоти і води. Застосування дозованого фізичного навантаження також позитивно позначається на психо-емоційному стані пацієнтів, що не менш важливо, оскільки у всіх пацієнтів з ожирінням виявляються емоційно-вегетативні порушення, а саме: дратівливість, сонливість, слабкість, занепокоєння, депресія, неухважність, зниження лібідо.

Сприятлива дія лікувальної фізичної культури на організм проводиться шляхом взаємодії нервової та гуморальної систем, моторно-вісцеральними рефlekсами. Визначено чотири основні механізми лікувальної дії фізичних вправ:

1. Механізм тонізуючого впливу фізичних вправ при ожирінні.

Під час виконання фізичних вправ відбувається порушення рухової зони центральної нервової системи (ЦНС), яке поширюється на інші її ділянки, покращуючи всі нервові процеси. Фізичні вправи підвищують активність залоз внутрішньої секреції, активність ферментативних систем організму.

2. Механізм трофічного впливу фізичних вправ при ожирінні.

Лікувальний вплив фізичних вправ при ожирінні здійснюється переважно за механізмом трофічного впливу. Трофічна дія фізичних вправ у тому, що під їх впливом активізуються обмінні процеси і процеси регенерації в організмі. Поліпшення обміну речовин підкріплюється посиленням кровообігу, збільшенням припливу крові до тканин, активізацією окисних процесів, що, у свою чергу, призводить до нормалізації маси тіла.

3. Механізм формування компенсацій.

Специфічна лікувальна дія фізичних вправ при реабілітації хворих на ожиріння може виявлятися і за механізмом формування компенсацій. Шляхи формування механізмів компенсації схематично можна уявити таким чином: сигнали про порушення функцій надходять до ЦНС, яка перебудовує роботу органів та систем таким чином, щоб компенсувати зміни.

4. Механізм нормалізації функцій.

Нормалізація функцій полягає у відновленні як окремого пошкодженого органу під впливом фізичних вправ, так і всього організму. Для повного одужання недостатньо відновити будову пошкодженого органу, тканини чи системи; необхідно також нормалізувати їх функції та, насамперед, відновити правильну регуляцію всіх процесів в організмі. Регулярні фізичні навантаження допомагають відновити моторно-вісцеральні зв'язки, які, у свою чергу, мають нормалізуючу дію на регуляцію інших функцій.

Але аналіз даних науково-методичної літератури показав, що сьогодні у медичній практиці ще відсутній ефективний підхід до профілактики та лікування ожиріння, у тому числі й підліткового. На думку Американської асоціації з вивчення ожиріння, навіть при верифікації первинного ожиріння та застосуванні стандартної лікувальної програми, яка включає дієту, руховий режим і медикаментозні засоби, проведені заходи виявляються ефективними приблизно в 50% осіб, а за оцінкою ряду експертів не більше 5% пацієнтів можуть досягти істотного та довгострокового зниження маси

тіла (Н. В. Болотова, 2010; V. W. Ng, A. P. Kong, 2017). До теперішнього часу робилися поодинокі спроби систематизації засобів фізичної реабілітації в осіб із ожирінням (Н. Д. Вардимиади, 1998; Е. А. Никитина, 2004; І. М. Григус, 2012; О. Я. Андрійчук, 2015), однак деякі з них мають рекомендаційний характер, інші базуються на застосуванні різних засобів і методів зниження маси тіла без урахування взаємозв'язку клінічних проявів і асоційованих із ожирінням захворювань [7]. Дані положення, висока медико-соціальна значущість захворювань, пов'язаних із ожирінням, що особливо маніфестує в молодому віці, прогресуючий перебіг захворювання і складність його лікування свідчать про необхідність систематизації наявного масиву знань про ожиріння, а також розроблення концепції фізичної реабілітації при первинному ожирінні у підлітків, що має суттєве теоретичне, практичне і соціальне значення для збереження, підтримки і зміцнення здоров'я молодого населення нашої країни.

Список використаних джерел:

1. Івановська О., Жарова І. Методичні основи побудови та компоненти програми фізичної реабілітації жінок другого зрілого віку з ожирінням. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2017. № 28.
2. Кашуба Віталій, Жарова Ірина. Фізична реабілітація хворих на ожиріння з урахуванням стану їх опорно-рухового апарату ; Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ : Україна, 2013.
3. Кравченко Д. В., Корчан Н. О. Вплив фастфуду на організм людини : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми відтворення та охорони біорізноманіття України» (м. Полтава, 14 березня 2016 р.). Полтава, 2016. С. 183–184.
4. Кравчук Л. Д. Патогенетичне обґрунтування використання засобів фізичної реабілітації у хворих на екзогенно-конституціональне ожиріння та плоскостопість. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2. С. 57–59.
5. Нагорна І. С. Ожиріння як соціальна проблема сучасної молоді. Тези доповідей V Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. – 2011. – С. 182–185.
6. Підлужна С. А. Ожиріння – соціально-медична проблема сучасності : мат-ли Міжнар. наук.-практ. конф. «Біологічні, медичні та педагогічні аспекти здоров'я людини» (4-5 жовтня 2018 року). Полтава, 2018. С. 70–72.
7. Худецький І. Ю., Антонова-Рафі Ю. В., Копочинська Ю. В., Інтелігатор Д. О. Формалізація вибору індивідуальних програм реабілітації при ожирінні. *Сучасні медичні технології*. № 1. 2018.

ТРАДИЦІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПАДЩИНІ Г. ВАЩЕНКА ТА ЇХ СУГОЛОСНІСТЬ ІДЕЯМ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Петренко Л. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У контексті реформування соціально-економічної, політичної, культурно-освітньої сфер в Україні в ХХІ столітті особливої гостроти набуває проблема збереження здоров'я нації, забезпечення умов для її фізичного розвитку, ведення здорового способу життя молоді. Актуальним та доцільним на сьогодні є орієнтація впровадження Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, в якій фізична культура, рухова активність, фізичне виховання визначаються як пріоритетні напрями розвитку, назріла потреба вивчення модельної програми з фізичної культури для 5-6 класів, підготовки вчителів фізкультури та створення нової моделі фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи шкіл. Основне завдання програми – здійснювати не спортивну підготовку учнів, а розвивати їхні фізичні якості.

Проблема єдності фізичного та духовного компонентів у процесі виховання особистості, відповідальної за своє здоров'я перед громадянами та державою, була однією з найактуальніших у педагогічній спадщині Г. Ващенко (1878-1967 рр.). Для сучасної Нової української школи особливо актуальними є погляди Г. Ващенко на фізичне виховання дітей та молоді.

По-перше, його підходи щодо розвитку особистості базувались на ідеї душевно-тілесної цілісності людини. Усвідомлюючи взаємозв'язок фізичного та духовного розвитку виховання особистості, педагог зазначав, що «фізичне виховання не можна розглядати без зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним. Основне у людини – її дух. Отже, дітей треба виховувати так, щоб тіло у них було спритним і міцним знаряддям духа» [3, с. 39].

По-друге, педагог одним із найважливіших завдань учителів, вихователів, батьків вважав ведення повсякденної копіткої роботи по закріпленню у дітей ідеї ведення здорового способу життя й формування сили волі й характеру особистості. Проблему формування здорового способу життя Г. Ващенко розглядав різнобічно: як педагогічну, медичну, психічну, соціальну [2].

По-третє, Г. Ващенко сформував засади творення української системи фізичного виховання на таких основах: 1) фізичне виховання є органічною частиною компоненту формування людської особистості, в якому поєднується виховання розумове, моральне, естетичне;

2) завдання фізичного виховання полягає як у вирішенні проблеми зміцнення здоров'я, розвиткові рухових якостей, спритності, так і в утвердженні духовних сил людини, зміцненню її волі, напрацюванню навичок витривалості, здібності керувати своїм тілом як знаряддям духа; 3) керівники фізичного виховання повинні розуміти, які завдання перед українським народом ставить історія, серед них: здобуття незалежності соборної України, розбудова її господарства, духовної культури, що вимагає певних властивостей духа і тіла; 4) керівники фізичного виховання повинні враховувати досвід різних народів, бо він має багато повчального як позитивного, так і негативного; 5) створена система фізичного виховання повинна змінюватись у зв'язку із зміною історичних завдань, які постають перед народом, крім того, слід брати до уваги неупинний розвиток наук, що пов'язані з питанням фізичного виховання, перш за все, з медициною й психологією, що дають можливість боротись з різними хворобами, зміцнювати організм, сприяти збільшенню працездатності і терміну життя людини; 6) в системі фізичного виховання, як і в інших галузях виховання, останнє мусить бути органічно поєднане з самовихованням. Це передбачає високий рівень самооцінки особистості.

По-четверте, педагог впевнений, що через тіловиховання можливе формування волі і характеру саме так, щоб тіло стало знаряддям людського духу. Вихователь не має морального права насильно ламати особистість вихованця, ігноруючи його психологічні особливості. Коли вихованець виконує вправи лише з наказу, страху, з допомогою насильства, його характер виховати не можливо. Педагог відзначав, що в юнацтві, напередодні дозрілості, вступу на шлях самостійного життя, момент самовиховання домінує у вихованні.

Продовжуючи аналіз позиції Г. Ващенко щодо багатоаспектності впливів на вирішення проблеми здоров'я, слід наголосити, що він акцентував увагу на відповідальній ролі педагога у вихованні. «Перш за все, він мусить бути досвідченим психологом, що добре розбирається в індивідуальних властивостях вихованця, його природніх нахилах і здібностях. Незнання або ігнорування цих властивостей часто спричиняються до того, що школа нівечить дітей, а іноді й нищить їх природні таланти замість того, щоб розвивати їх. Навпаки, знання психіки вихованця і вмільний підхід до нього є одною з найважливіших передумов того, щоб з вихованця вийшла повноцінна особистість» [1, с. 149]. Це стосується всіх галузей виховного процесу, в т.ч. і виховання фізичного, – зазначає Г. Ващенко.

По-п'яте, зусилля особистості, вихователя, школи спрямовані на те, щоб виховати людину, у якій б дух панував над тілом. Наголосимо, що в концепції тіловиховання, за Г. Ващенко, є два шляхи для вирішення цього питання: *гігієнічне виховання і гімнастичні вправи.*

Завдання першого полягає у забезпеченні міцного здоров'я, другого – вихованні фізичної сили і спритності, вони доповнюють одне одного. Г. Ващенко науково обґрунтував значний вплив на гігієнічне виховання особистості ставлення батьків до появи на світ дитини: від умов для запліднення до віку батьків, їхнього харчування, дотримання режиму дня, порад лікаря-гінеколога, уникнення нервових потрясінь. Багато уваги приділяв педагог гігієнічному вихованню новонародженої дитини, звертаючи увагу на харчування, одержання збалансованого харчування, вітамінів, стеження за чистотою тіла дитини, її купання, достатнє перебування на свіжому повітрі, прищеплення навички правильного харчування у більш старшому віці. Педагог засуджував погані звички людей – пияцтво і об'їдання, які негативно відбиваються на здоров'ї. Г. Ващенко закликав виховувати у молоді уміння проводити святкові заходи шляхом організації товариських бесід, розмов, ігор, співів, змагань, декламацій, танців та інше, тобто він стояв за піднесення культурного рівня нашого народу, піднесення його духовного, морального стану, що сприятиме зміцненню фізичного здоров'я.

Надзвичайно важливим шляхом у справі тіловиховання особистості є *гімнастичні вправи, ігри та спорт*, які удосконалюють тіло людини, м'язову силу й спритність. Гімнастика має дві форми: індивідуальну й групову. Саме індивідуальна гімнастика не тільки розвиває силу, спритність, зміцнює здоров'я, а й є засобом гартування сили волі й характеру. Дитину слід привчати вставати в один і той же час, провітрювати кімнату, робити гімнастичні вправи, обтиратись водою до пояса, вчити дитину регулювати дихання під час виконання гімнастичних вправ. До руханки слід віднести купання і плавання, а також дихальну гімнастику .

Групові гімнастичні вправи розвивають силу і спритність, а також сприяють вихованню організованості й дисциплінованості. Вони виконуються під команди керівника, складовою частиною групової гімнастики є марширування. Педагог радив культивувати ігри з раннього дитинства, оскільки «гра є природньою властивістю дитини і разом з тим головним джерелом її радощів. Роль батьків і педагогів полягає у тому, що вони створюють умови, при яких діти можуть вільно гратись, тактовно спрямовують гру дітей в корисний для них бік та іноді навчають їх нових ігор [3].

Коли ігри супроводжуються змагальним процесом, то це вже стає спортом. Класичним прикладом цього є олімпійські ігри. Як і гімнастика, спортивні ігри можуть бути індивідуальними (біг, боротьба, бокс, ходьба і т. ін.) або груповими (футбол, волейбол, баскетбол та ін.). Педагог застерігав, що індивідуальні форми спорту можуть розвивати такі риси як честолюбство, зазнайство, підтримуючи

гру в «копаного» м'яча, яка, на його думку, розвиває м'язову силу, спритність, дисциплінованість, організованість, спостережливість. Для реалізації завдань тіловиховання Г. Ващенко вважав дієвими найрізноманітніші методи фізичного виховання: бесіди, показу вправ, змагання, метод власного прикладу, переконання, самовиховання, заохочення [4].

Отже, традиції фізичного виховання у спадщині Г. Ващенко є актуальним і в наш час, а ключові компетентності нової української школи й наскрізні вміння створюють «канву», яка є основою для успішної самореалізації учня – як особистості, громадянина і фахівця.

Список використаних джерел:

1. Ващенко Григорій. Твори. [Т. 6] : Спогади. Статті. К : Всеукраїнське педагогічне товариство ім. Григорія Ващенко, 2006. 443 с.
2. Петренко Л. М. Актуалізація педагогічних ідей Г. Ващенко в умовах розбудови національної системи освіти : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2020. 100 с.
3. Петренко Л. М. Григорій Ващенко про роль фізичного виховання у становленні молодого покоління. Педагогічні науки : збірник наукових праць. Херсон, 2017. Вип. LXXX, т. 2. С. 37–43.
4. Петренко Л. М. Григорій Ващенко : духовно-моральне виховання та освіта молоді. Полтава : ПНПУ, 2020. 410 с.

ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНО-СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ НА ПОЧАТКУ ЇХ СТУДЕНТСТВА У ЗАРУБІЖНОМУ ДОСВІДІ

Пивовар Н.М., Хілінська Т.В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Проблема формування ефективної адаптації студентів до умов навчання займає особливе місце серед найважливіших проблем сучасної фізіології та психології. Це обумовлено низкою причин, однією з яких є те, що рівень і адекватність пристосування організму до нового соціально-інформаційного середовища є найважливішою умовою освоєння майбутньої професії [1, 2]. Інша причина полягає у тому, що в умовах реформування і перебудови системи освіти України спостерігається значне збільшення обсягу навчального навантаження, загальна інтенсифікація навчання, зміна форм і методів викладання, підвищення педагогічних вимог. Усе це обумовлює значне напруження адаптаційно-компенсаторних систем організму студентів, яке може призвести до зриву адаптації, і як

наслідок – до значного зниження розумової та фізичної працездатності.

Цікавий та повчальний у цьому плані досвід європейців [8, 9], перш за все – італійців, бо саме Італія – одна з перших у світі країн, де документально зафіксована поява перших в історії людства університетів: Болонський (кінець XII ст.), Падуанський (1222 р.), Неаполітанський (1224 р.), в Салерно (1231 р.), Сієнський (1246 р.) (до слова: нині у цьому виші – 20 тисяч студентів проти 50 тисяч місцевого населення міста), Римський (1303 р.), Перуджанський (1308 р.). Тут багато старовинних так званих вищих шкіл. Й нині в Італії слідує багатомісячним традиціям, бо впевнені у тому, що кожна людина має отримати вищу освіту, аби вибудувати не лише успішну кар'єру, але й своє власне здорове, щасливе життя.

Система освіти в Італії передбачає велику самостійність та самовідповідальність студентів, у тому числі й із фізичної культури та спорту. Щоденно належна форма підтримується індивідуально найдоступнішими фізичними вправами, особливо під модну музику: вже давно традиційними різними видами аеробіки, фітнесу. Ще

у 80-ті роки минулого сторіччя масового поширення у них отримала північна (скандинавська) ходьба. Вона поступово, але настійливо витісняє вранішній та вечірній біг, звичайну спортивну ходу. Ходьба з палицями особливо популярна у скандинавських країнах, зокрема, у Фінляндії (звідки й назва цього виду ходи: Nordicwalking (північна, або скандинавська ходьба)). Дослідженням цього виду фізкультури займаються найпрестижніші медінститути світу. Щороку вони виявляють усе нові її, надзвичайно корисні для здоров'я людини, властивості. Недарма саме вона входить до програм реабілітації найбільших медичних і Wellness-центрів сучасної Європи.

Із самісінького початку навчання в італійських коледжах відвідування не перевіряється, а якщо щось незрозуміло на лекції, можна не нервуватися, а записатися до професора на індивідуальну консультацію, і її нададуть, але вона буде за додаткову оплату. Можливо, тому в Італії студентам офіційно дозволяється працювати, хоча не більше як 20 годин на тиждень. Та оскільки графік навчання складається студентом самостійно, то й час і на індивідуальні заняття фізкультурою, і на командні види спорту, і на підріток виокремити легко. А що в італійських містах віднайти підхожу студентів роботу нескладно (ще один плюс для неушкодження із цього приводу нервової системи), особливо, коли скористатися допомогою спеціального відділу працевлаштування студентів, який є тут у кожному освітньому закладі, то й особливих проблем з оплатою, як правило, не виникає, як і проблем з тренуваннями, участю у змаганнях, відвідинах великих,

знакових спортивних змагань (у тому числі й із виїздом до міст із великими спортивними аренами).

Навчання ж – як італійською, державною, так і демократичний варіант: англійською мовою. У тих же випадках, коли молода людина слабо володіє державною, або ж зовсім не говорить нею, то ЗВО, до якого вступає абітурієнт, пропонує спеціальні безоплатні підготовчі курси, закінчивши котрі, абітурієнт за 2-3 місяці добре розуміє італійську, і це вже великий плюс до процесу майбутньої адаптації під час навчання.

Спортивні теоретики й практики Фінляндії, як однієї з апологетів скандинавської ходи, говорять на її захист та пропаганду наступне. З давніх давен найприроднішим рухом людини була хода. Її основна функція – безпечне переміщення тіла, причому – за максимального збереження, економії власної енергії. Коли порівнювати біомеханіку ходьби і бігу, то видно багато відмінностей. Під час бігу стопа відривається від землі (так звана «фаза польоту») і вдаряється об неї. У процесі ж ходи зберігається фаза «подвійної опори»: стопа безпечно перекочується з п'ятки на носок, а це зменшує ризик отримання травм, особливо – суглобів. Цей принцип ходи з палицями запозичений у лижників, у яких імітація лижних ходів (хода й біг з палицями). Підкорегована методика дуже проста: беруться спеціальні палиці й людина йде пішки, спираючись на них, але як при ходьбі на лижах.

У 90-х роках минулого сторіччя вчені Фінляндії провели дослідження, порівнюючи ефект від скандинавської ходьби та звичайної прогулянки. Протягом 12-х тижнів тренували 55 жінок, які працювали в офісі, вели пасивний спосіб життя, постійно зазнавали стресів на роботі. Учені дійшли висновку: сприятливий вплив скандинавської ходьби на плечовий відділ на порядок вище, ніж при ході без палиць. Інтенсивніше зняття важкого психоемоційного стану. Також ці фінські дослідження довели: скандинавська хода зменшує болі у спині й попереку, бореться зі сколіозом, викривленнями хребета, полегшує стан при міжхребцевої грижі, регулярні заняття підвищують еластичність суглобів, відновлюють мікроциркуляцію крові, підсилюють надходження кисню до внутрішніх органів, а отже, покращує кровопостачання усього організму, роботу внутрішніх органів, обмінні процеси, зміцнює імунітет. Постійні тренування позитивно впливають на дихальну систему: життєвий об'єм легень може збільшитися на 30%. Отож, скандинавська хода – відмінний засіб для відновлення сил виснажених першокурсників, і вона широко використовується у коледжах Фінляндії.

Великобританія, як відомо, славиться у всьому світі своїм щонайвищим рівнем освіти. Тут зовсім інший підхід до формування у студентів рацію у стосунку до власного здоров'я та успішності

майбутньої кар'єри. Десятки коледжів пропонують багато корисного для адаптації своїх студентів протягом першого періоду навчання, Особливо з фізкультури та спорту, причому, на широкий вибір. Британці давно зрозуміли і те, що саме скандинавська хода – унікальний вид вправ, який не має протипоказань і доступний людям з будь-якими фізичними можливостями та мірою зайнятості; те, що під час такої ходи добре думається та узагальнюється почуте на лекціях чи опановане під час самостійних розумових вправ; що за час занять скандинавською ходою можна швидко і ефективно привести свою фігуру в порядок, зміцнити здоров'я, імунітет, відновитися після хвороби чи травми, позбутися стресів і напруги, особливо на першому курсі навчання у ЗВО.

У коледжах Великої Британії, на діаметрально протилежну відміну від італійської повної свободи, практикується суворий контроль: пропуски уроків, у тому числі фізкультурних, спортивних занять, змагань є також серйозним порушенням. Коли студент систематично не ходить на заняття, санкції швидкі: неминучий візит до директора, а при повторі прогулів виключать з освітнього закладу. У Великій Британії без зайвих церемоній відраховують за п'янство, вживання наркотиків. Англія різко виступає проти перебування (навіть цнотливого, навіть дуже короткочасного) в одній спальні юнаків та дівчат. Але при гарній академічній успішності – по закінченні коледжу – великий бонус: гарантія зарахування до університету із можливістю обирати програму навчання, яка сподобається.

Якість англійської у британських коледжах – поперед усього. Особливо це стосується тих, хто приїхав сюди отримати вищу освіту із інших країн, а майже всі коледжі Великої Британії мають інтернаціональний контингент студентства (в середньому кожний заклад приймає слухачів із 67 країн, а найпрестижніші – більш, аніж із 140, що приносить значні дивіденди державному бюджету, тому кожен виш максимально адаптовано під студентів з інших держав.

У перший же період навчання студенти активно включаються в середовище місцевих жителів, цьому допомагають обопільні зв'язки під час навчання, практики. У кожному виші діє далеко не одна програма, призначена для підтримки недавніх абітурієнтів. Це обов'язкова допомога у поселенні й працевлаштуванні, а також соціальна. Подекуди існують навіть стипендії, а найоб'ємніша комплексна допомога – коледжі-пансіони із закритою територією, розташовані зазвичай у сільській місцевості або у приміській зоні; у таких закладах – все, що треба для навчання й життя загалом: свої резиденції, пральні, їдальні, медцентри, спортзали, спортмайданчики, стадіони, місця для організованого відпочинку та багато інших служб, якісних послуг. Окрім традиційних для європейського півдня (та й

узагалі для Європи) видів спорту (командні адаптогенні його види: футбол, волейбол, баскетбол, регбі; а також гольф, теніс, легка атлетика, боротьба, водне поло, велоспорт), сюди дійшла і скандинавська хода, у тому числі й до студентів, адже при регулярних заняттях нею легко, без особливої фізичної напруги, психічно-фізіологічного стресу спалюються запаси жиру, котрі дуже швидко накопичуються навіть у молодих за рахунок споживання найулюбленішої і найпопулярнішої страви італійців – пасти.

Міжнародні коледжі Великої Британії – особливий тип навчальних закладів. Для новачків тут використовуються адаптовані основні освітні програми англійських шкіл, але – майже повна відсутність позакласних заходів, вільніша й дисципліна. А загалом – надзвичайно приязна, демократична обстановка, що добре впливає на адаптацію першокурсників та подальше перебування тут. Надзвичайно багато можливостей для різних за спортивними, фізкультурними традиціями народів світу спортивних снарядів у різного роду спортзалалах, на спортивних майданчиках.

У Великобританії можливо почати навчання будь-якої пори року. Групи невеликі. Щонайпрестижніша школа світу – коледж Ітон, найстаріший навчальний заклад країни (заснований 1440 року). Викладання здійснюється англійською та додатково студенти за бажанням можуть вивчати китайську, японську, російську, німецьку, французьку й арабську. Тут спортивні традиції далеко не на останньому місці, а точніше – спорту тут стільки, що не втягнутися в нього новачку просто нереально. Найбільша популярність – у футболу та нашої старовинної «латки». Останніми десятиліттями сюди зі Скандинавії прийшла норвезька хода та набула популярності не лише серед старших людей.

Взагалі ж серед 37 широко відомих коледжів Великобританії в якості адаптивних заходів для новачків на першому місці поруч із проживанням у місцевих сім'ях – серйозні спортивні заняття: футбол – у 25-х із них, теніс – в 19-х, баскетбол – у 18-х, танці – у 15-х, плавання – у 14-х, регбі – у 10-х, верхова їзда – у 9-х, волейбол – у 8-х, гольф – у 6-х, гребля – у 4-х. Окрім того, у деяких із цих та кількох інших коледжах є можливості займатися водним поло, нетболом, скелелазанням, сноубордингом. У всіх без винятку – скандинавською ходою.

У британських коледжах в адаптивних програмах, і не тільки, – великий вибір клубів, товариств за інтересами: кіно, музика, театр і спеціалізовані міжнародні товариства. Все це дозволяє недавньому абітурієнту швидше адаптуватися у коледжі, познайомитися із однодумцями, розвивати нові інтереси й заводити друзів. У більшості студентських союзів є активні міжнародні товариства, які

організують заходи для новеньких, бо подружитися із британцями взагалі не так просто, зі студентами – у тому числі. Встановлення дружніх стосунків – важлива частина адаптації взагалі й культурної, зокрема, це дозволяє приїжджим студентам краще справлятися із життям у чужому помешканні, навіть із навчанням. Тож англійські коледжі за допомогою інтенсивної реклами радять самостійно запустити процес адаптації ще до того, як почнеться студентське життя, а насправді – довгі години у бібліотеці, навчання.

По-перше, слід самостійно детально продумати переїзд та власну програму адаптації до нового життя ще завчасно до виїзду: відразу по зарахуванню. Для того можна зв'язатися зі Спілкою соціального забезпечення студентів коледжу. Це особливо важливо, якщо студент планує переїхати разом із сім'єю. Адже у Спілки завжди є дані про житла, що здаються в оренду саме для студентів коледжів. Працівники Спілки самі проінспектують житло, допоможуть у вирішенні конкретних супутних побутових проблем. Деякі ж навчальні заклади пропонують гуртожитки на своєму утриманні, у яких кімнати на одного або на двох студентів, що дуже зручно, особливо в адаптивний період. Є гуртожитки-хостели, у різних варіантах винаймана кімната («бедсіт») у приватному будинку, де живуть і господарі. Хто вміє швидко знаходити друзів, може винаймати одне житло на кількох студентів, ділити ренту, оплату за газ тощо. Система Host – відмінний спосіб для іногороднього студента або з іншої країни ознайомитися з місцевим способом життя.

Якщо студенти приїжджають із дітьми віком від 5-ти до 16-ти років, то можуть за певних умов отримувати пільгу: діти зможуть навчатися безоплатно. Коли навчання продовжується 6 місяців і довше, студент отримує безкоштовне медобслуговування від Національної служби здоров'я (National Health Service).

Як пише науковець Осипенкова Н. А.: «Моделі соціальної адаптації, що розробляються американськими вченими, включають взаємодію особистості і середовища й психічні процеси, що протікають при цьому в особистості. Соціальна адаптація студентів розглядається в рамках екологічної моделі (У. Бронфенбреннер), тобто із обов'язковою і у великих обсягах – рекреативними заходами на природі, обов'язковою присутністю у них фізкультури, спорту (на першому місці – командні види спорту, сильні адаптогени як для першокурсників: так званий американський футбол, бейсбол та баскетбол, останнім часом завойовує престижне місце скандинавська хода як один із найдоступніших та найфізіологічніших для людини як прямоходячого біологічного виду), активної, пристрасної змагальності серед ровесників і у цьому плані (А. Астин, Т. Паскарелла та інші);

теорії кампусу як «жаб'ячого ставка» (Д. Девіс); релятивістського підходу (У. Перрі); з позицій конфлікту поколінь (С. Кінг) тощо» [11].

Новітній коледж у США в плані адаптивних заходів для новачків може похвалитися також і різноманіттям студентських об'єднань, клубів, асоціацій, спортивних, політичних, релігійних, наукових, волонтерських та інших організацій. Такі студентські об'єднання як братства й земляцтва виконують функції передачі традицій та звичаїв коледжу, задовольняючи потреби студентів у референції та ідентичності. Соціально-культурна діяльність в американських коледжах має синтетичний характер, приміром – злиття волонтерської діяльності зі студентською навчальною практикою, характерна риса котрої – самостійність, самодіяльність, незалежність од адміністрації.

У США, Канаді кімнати гуртожитку коледжу зазвичай розраховані на двох студентів. У кожного закладу свій підхід до підбору сусідів. Але, як правило, в усіх коледжах абітурієнтам пропонується відповісти на питання спеціально складеної анкети. Вони стосуються особистих інтересів, у тому числі й спортивно-фізкультурних (а стосовно того – й режиму дня), шкідливих звичок. А далі вже підбір здійснюється за допомогою комп'ютерної програми з урахуванням конкретного вибору студентами одне одного в якості сусідів у кімнаті. Окрім того, адміністрація багатьох коледжів вимагає, аби студенти – майбутні сусіди – підписували формальний контракт, у якому детально обговорюються ті моменти спільного проживання, які можуть виявитися складними й спричинити конфлікт. Згодом контракт за бажанням можна змінити. Ухвалення чітких зобов'язань із таких проблем запобігає безлічі сварок у майбутньому. Але про всяк випадок у контракті є і рекомендації щодо усунення конфліктів.

До найпоширеніших серед студенства Канади видів спорту відносяться національна гра лакрос, а також хокей на траві та футбол. Також дуже популярні фігурне катання, лижі, керлінг та канадський футбол. Активно підтримують канадці, у тому числі, й молодь, як і американська, скандинавську ходу.

Адаптація студентів-першокурсників під час навчання у Польщі має свої нюанси. Так, у коледжах існують спеціальні служби, спрямовані на соціально-культурну адаптацію. До першокурсника прикріплюється старшокурсник, який опікується студентом увесь навчальний рік, орієнтуючи його і на заняття фізкультурою, спортом. Окрім того, учасники програми UP-SUPPORT мають можливість цілодобово (24/7) звертатися до фахівців за консультацією з побутових та навчальних питань. Але для усього цього перед самим вступом необхідно ознайомитися з менталітетом польського народу, дізнатися про традиції, в тому числі й спортивні, історичні підвалини культури.

Підбиваючи підсумки, відзначимо: період адаптації проходять усі студенти і в закордонних, і в українських ЗВО. І у нас повсюду першокурсникам доволі складно самотійно справлятися із виникаючими у гуртожитках труднощами. Тому організаторам навчання завжди варто звертатися за допомогою до найновітнішого досвіду як вітчизняного, так і зарубіжного: приміром, щодо функціонування закордонних студентських гуртожитків, пролонгованої виховній роботи зі студентами, яка проводиться адміністрацією спільно зі студентами й спрямована на формування моральних і соціальних якостей особистості: гуманності, порядності, відповідальності й полягає в організації фізкультурно-спортивного, пізнавального дозвілля молоді, яке неодмінно повинно бути цікавим.

Список використаних джерел:

1. Глазков Е. О. Порушення адаптації студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі *Таврический медико-биологический вестник*. 2012. Т. 15. № 3. Ч. 2 (59). С. 70–72.
2. Добрянський І. Адаптація першокурсників у приватному ВНЗ : складові психолого-педагогічного супроводу К. : Вища школа, 2012. № 3. С. 51–58.
3. Драчук А. І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2001. 13 с.
4. Косинський Е. О. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 2013, № 8. С. 46–50.
5. Лебединець Н. В. Працездатність студентів-першокурсників як показник адаптації до навчання у різні зміни. *Довкілля і здоров'я*. 2015. № 1. С. 45–49.
6. Лукавенко А. В. Вияв і динаміка функціональних показників студентів різних соматотипів протягом першого року навчання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 2012, № 5 (2). С. 71–77.
7. Салук І. Диференційований підхід до використання навантажень у фізичному вихованні студентів молодших курсів вищого технічного навчального закладу. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. 2007, вип. 11, т. 1. С. 37–44.
8. <https://smapse.ru/catalog/country-2/type-6/>
9. <https://smapse.ru/catalog/country-2/type-6/>
10. <file:///C:/Users/Администратор/Downloads/39972-Текст%20статті-77630-1-10-20150327.pdf>
11. https://static.freereferats.ru/_avtoreferats/01003376324.pdf

РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА

Погребняк А. В.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Раціональне харчування побудоване на наукових основах, забезпечує правильний ріст і формування організму, сприяє збереженню здоров'я, високій працездатності і довгій тривалості життя [1, 2].

Харчування спортсменів повинно складатися з урахуванням різних етапів підготовки, кліматогеографічних і індивідуальних особливостей.

Важливе значення має збалансоване харчування, що забезпечує оптимальні якісні і кількісні взаємозв'язки основних харчових речовин (білків, жирів, вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей), а також фізіологічно сприятливі співвідношення важливих складових речовин (амінокислот білків, жирних кислот жирів, крохмалю і цукрів вуглеводів) [2, 3]. За допомогою хронометражно-табличного методу було визначено добові витрати енергії спортсмена – легкоатлета (табл. 1). Було проведено хронометраж дня з послідуємим розрахунком кількості енергії, що витрачається при різних видах діяльності.

Таблиця 1 – Добова витрата енергії спортсмена-легкоатлета

Вид діяльності	Час	Тривалість (хв.)	Витрата енергії (ккал) в 1 хв. на 1 кг маси тіла	Розрахунок витрати енергії (ккал на 1 кг маси тіла)
Зарядка (фізичні вправи)	7.00-7.15	15	0,0648	0,972
Особиста гігієна	7.15-7.30	15	0,0329	0,493
Прибирання ліжка	7.30-7.40	10	0,0329	0,329
Сніданок (споживання їжі сидячи)	7.40-8.00	20	0,0236	0,472
Проїзд на автобусі	8.00-8.30	30	0,0267	0,801
Навчання в коледжі	8.30-12.30	240	0,0250	6,00
Обід (споживання їжі сидячи)	12.30-13.00	30	0,0236	0,708
Відпочинок (сидячи або лежачи)	13.00-13.30	30	0,0138	0,414

Проїзд на тренування у автобусі	13.30-14.00	30	0,0250	0,801
Тренування:				
<i>розминка (біг)</i>		5	0,1357	0,678
<i>фізичні вправи</i>		15	0,0845	1,267
<i>спеціальні вправи</i>		15	0,1333	1,995
<i>швидкісно-силові вправи</i>		70	0,320	22,4
<i>вправи на витривалість</i>		10	0,0845	0,845
<i>заминка</i>		5	0,1357	0,679
<i>загальні фізична підготовка</i>		10	0,0648	0,648
Особиста гігієна	16.30-16.40	10	0,0329	0,329
Проїзд додому на автобусі	16.40-17.20	40	0,0267	0,068
Прогулянка	17.20-20.20	180	0,0690	12,42
Вечеря (споживання їжі сидячи)	20.20-20.40	20	0,0236	0,472
Розумова праця	20.40-22.20	100	0,0243	2,43
Прогулянка перед сном	22.20-22.50	30	0,0690	2,070
Особиста гігієна	22.50-23.00	10	0,0399	0,399
Сон	23.00-7.00	480	0,0155	7,44
Всього:		24 години		79,13

Енерговитрати були розраховані за допомогою даних О. П. Молчанової, А.К. Крестнікова, Б.Д. Кравчинського та інших дослідників [4, 9].

Енергетичну цінність їжі вираховують по меню – розкладці. При цьому отримують величину нетто – калорійності їжі (засвоєна калорійність). Порівнявши величини витрати добової енергії і калорійності добового раціону ми отримали, що добова потреба витрати енергії спортсмена – легкоатлета становить 79,13 кілокалорій.

Калорійність їжі спортсменів повинна повністю покривати витрати енергії спортсмена, які залежать від індивідуальних особливостей (статі, віку, маси, росту), рівня обмінних процесів, об'єму і характеру спортивної діяльності.

При контролі за кількісною повноцінністю харчування спортсмена необхідно порівняти дві величини: дані добового раціону і дані калорійності їжі.

Харчовий раціон спортсмена складається з урахуванням загальних гігієнічних положень і характеру тренувальних навантажень. Харчування спортсменів, які виконують переважно

швидкісні навантаження (спринт, стрибки, метання) повинно бути в першу чергу багате білками, вуглеводами і фосфором.

Важливе значення у харчуванні спортсмена має складання меню з урахуванням усіх вимог. При цьому потрібно передбачати можливість більшого різноманіття блюд, виключаючи часте їх повторення. Нейтральні супи (макаронні, вермішельні, круп'яні) рекомендується чергувати з кислими блюдами (борщ або розсольник, солянка). Бажано широко використовувати комбіновані овочеві гарніри.

Їжа повинна бути різноманітна як протягом одного дня, так і всього тижня. У зв'язку з цим доцільно розробляти харчові раціони зразу на весь тиждень. Підбір харчових продуктів залежить від того, коли приймається їжа: до чи після спортивних навантажень, тренування, змагань.

Перед тренуваннями і змаганнями їжа повинна бути висококалорійна, мало об'ємна і добре засвоюватися. З метою стимулювання м'язової діяльності її збагачують повноцінними білками, вуглеводами, фосфором і вітаміном С, для цього рекомендується варене м'ясо, птиця, страви з м'ясного фаршу з комбінованими овочевими гарнірами, наваристі бульйони, гречана і вівсяна каші, вершкове масло, солодкий чой, кава, какао, фруктові і овочеві соки, вітамінізовані компоти, фрукти, білкове печиво. Недоцільно перед спортивними навантаженнями вживати жирні і важко перетравлюючі продукти, що містять велику кількість клітковини.

Після спортивних навантажень їжа може бути більш високою по калорійності і харчовій цінності (підвищений вміст білків і жирів), а також містити важко засвоювані і багаті клітковиною продукти. Це необхідно для відновлення речовин і енергії, витрачених в процесі тренувань і змагань.

Вечеря при будь-якому режимі тренувань (змагань) сприяє відновним процесам і поповненню вуглеводів, вітамінів і мінеральних солей. Тому у вечерю необхідно включати сир, рибні блюда, різні каші, молоко і молочнокислі продукти, овочі і фрукти. Продукти, які довго затримуються у шлунку, різко збуджують нервову систему і секреторну діяльність травних залоз (жирна баранина, гострі приправи, какао, кава, кріпкий чай), у меню краще не включати.

Графік прийому їжі потрібно погоджувати з загальним режимом спортсмена. Час прийняття їжі повинно бути постійним, так як при цьому вона краще засвоюється і перетравлюється. Не можна тренуватися натщесерце. Харчуватися потрібно 3-4 рази у день. Найбільш доцільне чотириразове харчування.

Отже, складання добового раціону повинно включати всі потрібні компоненти повноцінної їжі. Розподілення калорійності добового режиму спортсмена залежить від довжини, інтенсивності та виду діяльності.

Список використаних джерел:

1. Кузьмінська О. В., Червона М. С. Значення раціонального харчування для підтримки здоров'я молоді. К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. 128 с.
2. Пшендин А. И. Питание спортсменов. ГИОРД: СПб, 2002. 160 с.
3. Таблицы химического состава и питательной ценности пищевых продуктов. под ред. Ф. Э. Будагына. М. : Высшая школа, 1991. 43 с.

КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНOSTІ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Прилуцький М. Д.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Провідним вектором розвитку сучасної педагогічної науки є формування компетентних, орієнтованих на досягнення професійного успіху фахівців. Для виявлення ефективності та дієвості динамічної структури необхідно здійснити рівневу диференціацію здобувачів вищої освіти, задіяних у педагогічному експерименті, необхідно розробити належну систему оцінювання та обліку результатів, яка включає критерії та показники сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Показники – це параметри, які підтверджують критерії, взаємодіють і утворюють цілісність. Показниками виступають такі інтегральні прояви особистості, як система цінностей (смислів), здатність долучатися до виконання різних видів діяльності, проявити в ній цілеспрямованість, осмисленість, самостійність, творчу активність, відповідальність [4].

Критерій – це принцип оцінки ефективності, а показник – модель кількісної характеристики явища. Вибір критеріїв підпорядкований вимогам, які ставляться до нього: індивідуальність, систематичність, достатня кількість даних про оцінки, тематична спрямованість, об'єктивність, умотивованість оцінок, єдність вимог з боку контролюючих, оптимальність, всебічність, дієвість та гуманність [1].

Педагогічна теорія і практика передбачає загальні вимоги до виділення й обґрунтування критеріїв, які зводяться до таких: 1) критерії повинні відображати основні закономірності функціонування і розвитку аналізованого явища; 2) за допомогою критеріїв повинні встановлюватися зв'язки між всіма компонентами аналізованого явища; 3) критерії повинні розкриватися через показники, за якими можна судити про більший або менший ступінь вираженості даного критерію; 4) критерії повинні відображати динаміку вимірюваної якості в часі та просторі; 5) якісні показники повинні виступати в єдності з кількісними та доповнювати один одного [5].

На основі аналізу комплексу літературних джерел, спостережень на навчально-виховним процесом, експертного опитування та бесід із науково-педагогічним складом кафедр, здобувачів вищої освіти, методистами розроблено технологію визначення критеріїв сформованості проектної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки, які розкриваються через якісні ознаки (показники):

Мотиваційно-ціннісний критерій – зацікавленість проектною діяльністю, спрямованість на отримання результатів проектної діяльності, виявлення дослідницької ініціативності. Ціннісна орієнтація спирається на певну систему установок, що є зв'язуючою ланкою між потребами особи та її мотивами. Вона стає перехідною властивістю цілісного суб'єкта, тому що потреба може втілюватись у різних мотивах [2].

Мотиваційно-ціннісний критерій відображає аксіологічну і стимулюючу функції проектної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури та містить в собі систему мотивів і потреб, особистих цінностей і сенсів, що регулюють проектну діяльність. Цей критерій є системотворчим складником ціннісно-сислової позиції фахівця, що припускає розуміння сенсу і значення проектної діяльності в системі професійної підготовки, прагнення до професійно-творчої самореалізації.

Значну роль у формуванні мотиваційно-ціннісного критерію проектної компетентності відіграють мотиви самопізнання і саморегуляції, які забезпечують активність майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у контексті набуття цінностей проектної діяльності. Зазначена компетентність фахівця реалізується лише за умови особистісної зацікавленості здобувачів вищої освіти в ефективності проектної діяльності. Означене вище підкреслює значення мотиваційно-ціннісного критерію в структурі проектної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та здоров'язбереження.

Когнітивний критерій – сформованість системи проектних знань (визначення проекту, специфіка спортивно-оздоровчих та рекреаційних

проектів, вимоги до проектування, критерії оцінки якості проекту); наявність знань про оцінку результативності проекту та його соціального значення.

Реєструючи обсяг проектних знань, вважаємо доречним аналізувати те як майбутній фахівець формулює визначення професійних понять, розкриває їх зміст, знаходить ієрархічні та інші залежності між ними; якою кількістю професійних термінів він оперує. Досліджуваний критерій розкриваючи креативну функцію проектної діяльності, акумулює інтелектуальні уміння, а також систему проектних умінь майбутнього фахівця, систематизує та узагальнює результати індивідуального досвіду проектної діяльності в галузі розробки та впровадження спортивно-оздоровчих та рекреаційних проектів. Цей критерій впливає на формування стилю наукового мислення здобувача вищої освіти, що визначає характер готовності і прагнення особистості здобувати, аналізувати, інтерпретувати інформацію і науково обґрунтовано використовувати її у процесі розробки проектів. Когнітивний критерій дозволяє оцінити здатність особистості концентрувати мислення на вирішенні проектних завдань, що можуть стихійно виникати в результаті розбіжності наукових ідей і концепцій або розходження теорії і практики.

Діяльнісний критерій – володіння різноманітними способами пошуку, обробки та аналітичної оцінки інформації; готовність до об'єктивної оцінки проміжних і кінцевих результатів проектування; оперування основами проектування в професійній сфері.

Виокремлення діялісного критерію пояснюємо тим, що володіння проектними знаннями, які обумовлюють розвиток різноманітних сфер професійної діяльності майбутнього фахівця фізичної культури і спорту, є лише необхідним компонентом його професійного саморозвитку та потребує здатності використовувати отримані знання проектування у професійно-практичній діяльності і забезпечується впровадження системи професійних умінь і навичок. Діяльнісний критерій передбачає засвоєння комплексу проектних дій та операцій для забезпечення професійного супроводу підготовки майбутнього фахівця фізичної культури, спорту та здоров'язбереження. Критерій оцінюється за сформованістю системи професійних вмінь (управлінських, технологічних, організаційних, проектувальних, соціально-комунікативних); уміння ставити мету й досягати належного ефекту проектування; уміння здійснювати самоконтроль, самоаналіз й самооцінку результатів проектної діяльності; розвиток вольових якостей при розв'язанні проектних завдань.

Вважаємо, що саме діяльнісний критерій сформованості проектної компетентності майбутнього фахівця відображає процесуальну сутність інтегрованого вивчення професійно-орієнтованих навчальних дисциплін

у сучасному закладі вищої освіти. Вважаємо за доречне навести наукову позицію І. Зязюна про те, що для того щоб зробити зміст освіти діяльнісно орієнтованим, його необхідно структурувати за предметним і діяльнісним принципами [3].

В аспекті виокремлення діяльнісного критерію визначено таку послідовність інтелектуальних дій з формування проєктної компетентності: засвоєння нового матеріалу щодо проєктної діяльності та особливостей розробки спортивно-оздоровчих та рекреаційних проєктів; осмислення отриманої інформації та формування проєктних понять; узагальнення, систематизація та закріплення проєктних знань, умінь та навичок; застосування проєктних умінь та навичок в практичній сфері, генерування досвіду проєктної діяльності.

Рефлексивно-оціночний критерій – здатність майбутнього фахівця проводити оцінку ефективності власної проєктної діяльності; готовність оцінити результати проєктної діяльності в контексті особистісної і соціальної значущості; здатність робити висновки і корегувати ефективність проєкту.

Рефлексивно-оціночний критерій містить насамперед рефлексивні характеристики, що передбачають: аналіз та адекватне оцінювання власних навичок до проєктної діяльності (самооцінка, самоконтроль); вміння координувати діяльність усіх учасників процесів проєктування; організувати свою подальшу самопідготовку та саморозвиток у галузі проєктування, а також визначається вмінням контролювати власну проєктну діяльність. Виокремлення цього критерію обґрунтовуємо тим, що оцінка результатів проєктувальної діяльності має важливе значення для розвитку самооцінки особистості майбутнього фахівця. В контексті виокремлення рефлексивно-оціночного критерію оцінюються: зміст потреб і мотивації проєктної діяльності; ступінь інтеріоризації професійних цінностей (ступінь усвідомлення відповідальності за результати власної проєктної діяльності); рівень мобілізації проєктних знань, умінь, навичок і професійно значущих якостей особистості; якість соціальних установок на проєктну діяльність, рівень стабільності професійних інтересів.

На основі аналізу результатів діагностики за всіма показниками виділених критеріїв були визначені відповідні рівні сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту у процесі фахової підготовки: креативний (системний), продуктивний (функціональний), базовий (елементарний).

Базовий (елементарний) рівень сформованості проєктної компетентності в галузі розробки спортивно-оздоровчих та рекреаційних проєктів зумовлений можливістю виконання завдань «за принципом аналогії», «за алгоритмом», при повній відсутності креативності та самостійності.

Продуктивний (функціональний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх здобувачів в галузі фізичної культури і спорту – це знання способів фіксації інформації та різних варіантів їхнього поєднання; внесення певних змін на етапі створення проєкту, проміжний контроль результатів.

Креативний (системний) рівень сформованості проєктної компетентності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту передбачає знання способів самостійного отримання та фіксації інформації, моделювання різних компонентів проєктної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Гвоздецька Ю. В. Формування професійної компетентності майбутніх викладачів основ технологій харчових виробництв у процесі фахової підготовки: дис. канд. пед. наук : 13.00.04. Умань. 2018. С. 342.
2. Дряпіка В. І. Соціально-педагогічні основи формування орієнтацій студентської молоді на цінності музичної культури : дис. доктора пед. наук : 13.00.01. К., 1997. 399 с.
3. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії : монографія. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
4. Краевский В. В. Педагогика и ее методология: вчера и сегодня. Интернетжурнал «Эйдос». 2003. 2 декабря. URL: <http://www.eidos.ru/journal/2003/0711-03.htm>.
5. Терещук Г. В. Основи педагогічних досліджень. Ольштин: WSiE TWP, 2010. 326 с.

ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Прус І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Фізична культура – невід’ємна частина життя людини. Заняття фізичними вправами мають значний вплив на працездатність членів суспільства, саме тому знання та вміння у сфері фізичної культури повинні формуватися в закладах освіти. Чималий внесок у формування знань з фізичної культури молоді здійснюють заклади вищої освіти.

Складовою частиною методики навчання фізичної культури є система знань щодо проведення занять фізичними вправами зі студентами, навчальна діяльність яких за останні роки змінилася настільки, що їх адаптаційно-компенсаторні механізми не можуть впоратися з усіма навантаженнями. Навчання у закладах вищої освіти

збільшує навантаження на організм студентів, особливо у період екзаменаційної сесії. На думку провідних вчених (Маріонда І., Джуган Л., 2014), головною причиною погіршення здоров'я студентської молоді є низький обсяг рухової активності, що відбивається на функціонуванні багатьох систем організму, особливо серцево-судинної системи та дихальної, що веде до погіршення працездатності всього організму та особливо мозкової діяльності; зниження уваги, ослаблення пам'яті, порушення координації [3]. За даними досліджень цих ж учених 65% здобувачів закладів вищої освіти мають хронічні захворювання. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я [2], налічується 70 видів захворювань, пов'язаних із нездоровим способом життя студентів. Відповідно, збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Зростає і кількість студентів, звільнених від практичних занять із фізичної культури [3].

Враховуючи вище сказане, питання збереження та зміцнення здоров'я студентів нині є актуальними. У зв'язку з цим особливо важливим є оновлення форм і методів роботи з фізичного виховання студентів. Також назріла необхідність у формуванні у студентів пріоритетів здорового способу життя, збільшення режиму рухової активності та розробки програм, які задовольняють потреби студентів, підвищують мотивацію та інтерес до занять фізичною культурою [2]. На нашу думку, однією з причин, що перешкоджають подальшому розвитку системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, є суперечність між одноманітністю змісту освіти в галузі фізичної культури, з одного боку, та індивідуальною своєрідністю освітніх здібностей та потреб молоді – з іншого.

Мета дослідження – вивчити вплив вправ системи Пілатес на мотивацію студентів закладів вищої освіти до занять фізичною культурою.

Навчання з фізичної культури на основі єдиної для всіх студентів програми призводить до того, що більшість з них не отримують на заняттях тих знань, умінь та навичок, які їм хотілося б отримати. Це одна з головних причин зниження задоволеності студентів заняттями фізичною культурою.

Програмно-нормативне забезпечення викладання фізичної культури базується на основних принципах державної політики в галузі освіти, зокрема: гуманістичного характеру освіти, пріоритетного вільного розвитку особистості; адаптивності системи освіти до рівнів та особливостей розвитку та підготовки молоді. Також акцентується увага на заходах щодо удосконалення програмного забезпечення фізичного виховання дітей та молоді. Однією з напрямів розв'язання цього завдання є вільний вибір

здобувачами занять з фізичної культури, що дозволяє враховувати їхні інтереси та здібності [1].

Однією з найважливіших умов виникнення та розвитку інтересу до певного виду діяльності є відповідність його змісту індивідуальній своєрідності схильностей і задатків особистості, що розвивається. Реалізація цієї умови виступає однією з основних передумов успішного вирішення завдання формування у молоді інтересу до занять фізичними вправами, що найбільш повно відповідають їх природі та потребам. З іншого боку, специфіка «Фізичної культури» як навчальної дисципліни, полягає в тому, що досягнення однієї з її важливих цілей – формування фізичної культури особистості, має можливість реалізуватися через засвоєння різної за змістом фізкультурної освіти, а також через заняття різними видами спорту та фізичними вправами фізкультурно-оздоровчих систем.

Тому диференціація змісту навчальної дисципліни «Фізична культура» у закладах вищої освіти, з урахуванням інтересів та здібностей особистості кожного студента, є однією з головних умов реалізації гуманістичної спрямованості фізичного виховання.

З метою вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО необхідно максимальне залучення студентів, у тому числі віднесених до спеціальної медичної групи, до фізкультурно-оздоровчих занять, що ґрунтуються на найбільш популярних видах рухової діяльності, зокрема з використанням різних фітнес-програм [4]. Сьогодні заняття фітнесом є одними найбільш затребуваними і популярними видами рухової активності. Фітнес – оздоровча методика фізичних вправ, а також певний спосіб життя, наповнений усвідомленням перемоги над собою, почуттям радості та гордості своїми успіхами, що веде до фізичного та ментального здоров'я людини.

Одним із різновидів фітнес-тренування є Пілатес, який нині є популярним. Пілатесом можуть займатися люди абсолютно різного віку та статі, а також рівня фізичної підготовленості. Методика Пілатес ефективно допомагає удосконалювати витривалість, силу, координацію, покращити гнучкість та вміння красиво й легко рухатися. Комплекси вправ Пілатеса одночасно включають у роботу велику кількість великих і дрібних м'язових груп, вимагаючи правильної техніки виконання, що відіграє ключову роль у формуванні правильної постави та красивої фігури [4]. Використовуючи методику Пілатеса, можна залучити більше студентів до відвідування занять фізичною культурою.

Отже, впровадження у навчальний процес з фізичного виховання студентів методики Пілатес сприятиме підвищенню у студентів мотивації до занять, полегшить оволодіння технікою виконання вправ, забезпечить покращення рівня фізичної підготовленості.

Список використаних джерел:

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» URL: <http://tavr.osv.org.ua/zakon-ukraini-pro-fizichnu-kulturu-i-sport-11-25-16-17-06-2020/>
2. Клімакова С. М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №8. С. 36–40.
3. Маріонда І., Джуган Л. Застосування принципів пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2014. № 31. 94–96
4. Хердман А. Система Пілатеса. Київ : Софія. 2004. 144 с.

ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Пупко А. І., Согоконь О. А.

Полтавській національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Інтенсифікація навчального процесу у закладах вищої освіти, збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів [2, с. 37].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко, нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу. Обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже, оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

За численними науковими дослідженнями останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Встановлено, що у закладах вищої освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп постійно зростає. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп: з 82% до 71%. Ситуація, що склалася обумовлена тим, що сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді. Це обумовлено низькою ефективністю занять з фізичного виховання, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й відсутністю продуманої державної політики.

Так, система фізичного виховання населення України базується на дещо модернізованих формах, яка ні в кількісному відношенні, ані за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання студентської молоді. Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання студентів неефективна, а саме: низький рівень знань студентів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять з фізичного виховання, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичними вправами [3, с. 321].

Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до занять з фізичного виховання є впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів ЗВО під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму. В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи. Зокрема, велика кількість наукових досліджень стосується питань апробації сучасних інноваційних технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів фізичного виховання для різних груп населення.

З іншого боку, численні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців, свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного

виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (фітнес, аеробіка, черліденг тощо). Багато чого вже зроблено у цьому напрямку – почалася розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в студентів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок [1; 3; 4; 5].

Ми пропонуємо підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, вдосконалити методи і форми проведення занять, поліпшити програмно-нормативне забезпечення, збільшити рухову активність студентів, формувати установки на здоровий спосіб життя, посилити професійно-прикладну фізичну підготовку, змінити систему оцінювання.

Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні необхідно підвищити рухову активність молоді, але це можливо зробити за рахунок цікавих новітніх та самостійних занять фізичними вправами. На нашу думку, фізичне виховання повинно розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою продовження життя.

Сучасні вчені довели, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів [5, с. 14]. На нашу думку, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості.

Бути стрункими і фізично здоровими хочуть практично всі мооди люди, проте дослідження науковців виявили характерні для всіх вікових груп студентів низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості. Головними причинами цього є гіподинамія (зокрема, через нецікаві форми проведення занять), наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансових можливостей у багатьох сімей забезпечити цікаві і ефективні заняття певними видами спорту тощо.

Недостатні інтерес і мотивація до занять з фізичного виховання підтвердили необхідність оптимізації традиційної форми фізичної

культури і впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів. Адже, як показує практика та власні спостереження неможливо розв'язати ситуацію в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення молоді.

Так, як зазначає В. Б. Базильчук [2, с. 12], у проведеному нею дослідженні традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта респондентів вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою [2, с. 15].

Більшість дівчат бажають використовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка) – 3%, фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо) – 19%, шейпінг – 18%, східні танці – 9%. Класичним заняттям з певними нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу понад 20%.

Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів єдиноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак) – 32%, бодіблдинг – 29%, спортивні ігри – 20%, класичні заняття – 19%. Вважаємо, що варто включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, формують гармонійно розвинену особистість.

Ми наголошуємо на актуальності впровадженням до змісту програм з фізичної культури студентів новітні форми рухової активності, що відповідають їхнім інтересам та можливостям, зокрема це можуть бути програми на основі східних єдиноборств: тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка; програми з обтяженнями; циклічні програми; програми ігрових напрямків; напрями аеробіки: степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу-імпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стрит-данс, кардіофанк, сіті-джем; аква-фітнес, шейпінг, фітнес-програми, стретчінг, сальса (латіна) тощо.

Організація процесу фізичного виховання вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами, що можливо шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням. Нами доведено, що високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та

аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Список використаних джерел:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий ; под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 304 с.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів, 2004. 43 с.
3. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: 2008. С. 320–354.
4. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів. *Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий*. Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. 284 с.
5. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.

ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Радовенчик А. І.

Ізмаїльський державний гуманітарний університет

Формування здоров'я, здорового способу життя через освіту, створення здоров'язбережувального освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної освітньої політики в Україні. Цю проблему все більш чітко усвідомлюють представники освіти як професійно значущу. На сучасному етапі людина, її життя й здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, оскільки саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Проте ставлення до здоров'я значної кількості школярів і студентів поки що не є об'єктом свідомого формування, а стихійним процесом, результатом взаємодії складного комплексу чинників [4, с. 7-9].

Головне значення в розв'язанні цієї проблеми має формування культури здорового способу життя, культури здоров'я особистості, що є складником її загальної культури [5, с. 81-83].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. У працях багатьох дослідників (Р. І. Айтман, Г. Л. Апанасенко, І. І. Брехман, М. С. Гончаренко, П. М. Гусак, Л. П. Омельченко, В. М. Оржеховська, В. А. Скумін, В. А. Точилов, Т. І. Туркот) зазначено, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується педагогічними умовами, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів; існуванням цільової установки й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я та набуття відповідних знань, умінь, навичок; наявністю навчально-матеріальної бази ВНЗ, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів. На навчання у ВНЗ впливають фактори, які перешкоджають успішному формуванню культури здорового способу життя студентів. До них належать; недостатня поінформованість викладачів із питань валеології та, як наслідок, їхня непідготовленість до розв'язання зазначеної проблеми; недотримання самими викладачами норм здорового способу життя; перевантаження студентів заняттями у зв'язку зі збільшенням обсягу інформації; недостатня матеріальна база для організації занять у позаурочний час; відсутність пропаганди здорового способу життя. Це вимагає взаємодії викладачів і студентів у розв'язанні завдань із виховання культури здорового способу життя.

Завдання дослідження – визначення основних причин незадовільного стану здоров'я та негативного ставлення студентів до здорового способу життя.

Наукові дослідження свідчать [1, с. 3-5], що здоров'я людини на 50% зумовлене її способом життя. Однак практика засвідчує [7, с. 29-31], що здоров'я молодого покоління за останні десятиріччя має тенденцію до погіршення. Такий факт автори пояснюють шкідливим впливом екологічних, стресових чинників, погіршенням якості харчових продуктів, порушенням балансу між навчальним процесом і відпочинком тощо. Серед сучасної молоді все більше поширені шкідливі звички: куріння, вживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин. Через перевантаженість навчанням більшість студентів страждає від недостатньої рухової активності, відсутності навичок організації навчання та здорового дозвілля, нераціонального харчування тощо. Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) – це спосіб життєдіяльності людини, при якому чільне місце посідає профілактика хвороб і зміцнення здоров'я. Поняття ЗСЖ є багатогранним, недостатньо розробленим, ще чітко не визначеним.

Представники філософсько-соціологічного напрямку (П. Виноградова, В. Пономарчук, В. Столяров) розглядають його як глобальну соціальну проблему, складову частину життя суспільства в цілому. У психолого-педагогічному напрямі (Г. Аксенов, М. Віленський, І. Мартинюк та ін.) досліджують ЗСЖ із погляду свідомості, психології людини, її мотивації (Довбенко, 2009). Існують й інші думки (наприклад медико-біологічна), однак відмінність їх незначна, оскільки вони спрямовані на розв'язання однієї проблеми – зміцнення здоров'я індивіда [2, с. 260-263].

Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю й побут, суспільне життя та культуру, поведінку (стиль життя) людей і їхні духовні цінності. Зауважимо, що поведінка є однією з детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших детермінант. Складові частини ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються всіх сфер здоров'я: фізичного, психічного, соціального і духовного. Найважливіші з них – харчування, побут, умови праці, навчання, рухова активність. Питанням впливу навчального процесу на фізичний стан учнівської й студентської молоді присвячено чи не найбільшу частину публікацій у фахових виданнях, таких як «Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей», «Фізична культура в школі», «Теорія і методика фізичного виховання», «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». До названої проблематики найчастіше звертаються Т. Круцевич, Г. Єдинак, О. Андреєва, Т. Лошицька, С. Юхименко. У їхніх публікаціях представлено результати досліджень, виконаних із використанням експрес-методик, наведено результати діагностики фізичного здоров'я та його динаміку [1, с. 3-5; 7, с. 29-31].

На думку дослідників, стан здоров'я молодого покоління українців є повною загрозою національній безпеці й економіці держави. Науковці, які простежують особливості навчального процесу в загальноосвітній та професійній школах, відзначають, що процес погіршення стану здоров'я дітей і студентів продовжується, незважаючи на низку державних програм і вказівок. Статистичні дані України свідчать про таке: – тільки одне дошкільня із трьох приходить до школи здоровим; – за час навчання в школі в 4-5 разів зростає захворюваність органів зору; – утричі збільшується кількість патологій опорно-рухового апарату та системи травлення; – удвічі збільшується кількість нервово-психічних розладів; – захворюваність у гімназіях удвічі вища, ніж у звичайних школах; – загальна захворюваність учнів 11-х класів удвічі вища, ніж в учнів 1-2-х класів [5, с. 81-83]. За останні 5-7 років значно збільшилася розповсюдженість хронічних захворювань органів травлення [6,

с. 554-557]. У студентів вони посідають перше місце у віці 20-21 рік, тобто коли вже сильний вплив мають фактори, пов'язані з навчанням у ВНЗ. Така тенденція простежується саме серед студентів, ні в жодній соціальній групі молоді цього не спостерігається. Факторами ризику тут є нерегулярне харчування (70% студентів не снідають), недостатній за тривалістю сон, поєднання навчання з роботою, високі психоемоційні навантаження, часто низькі й дуже низькі матеріальні можливості, проживання без батьків, адаптація до нових умов діяльності, нового колективу, нового місця проживання та самотійного життя без відповідного побуту [7, с. 29-31]. Серед факторів, які впливають на погіршення здоров'я, респонденти здебільшого називають неухвалене ставлення до свого здоров'я (86,3%). Низьким матеріальним рівнем пояснюється погіршення стану здоров'я 77,7% студентів, несприятливим екологічним середовищем – 68,0% опитаних, 43,3% студентів указали на недоступність і низьку якість лікування.

За аналізом літературних джерел і робіт, які стосуються збереження здоров'я, встановили недостатню кількість досліджень щодо комплексної оцінки рівня здоров'я студентської молоді під час навчання у ВНЗ, нестача практичних рекомендацій і заходів щодо покращення фізичного та психологічного стану студентів.

Один з найважливіших реальних важелів збереження та зміцнення здоров'я – оптимальна рухова активність. Недаремно в США фізичну культуру називають «другою релігією» за ставленням до неї всієї нації. Вивчаючи проблеми, які входять до поняття здорового способу життя звертає увагу на той факт, що «ставлення наших студентів до фізичної культури практично не змінюється впродовж занять в університеті і демонструє вкрай скептичне сприйняття цього методу оздоровлення» [1, с. 3-5]. За даними автора, спортивні розряди мають лише 4,4%, а зовсім не займаються фізичною культурою та спортом 31,4% опитаних студентів.

Необхідність формування культури здорового способу життя студентів, збереження й зміцнення їхнього здоров'я визначається об'єктивно наявною потребою суспільства в підготовці фізично витривалих, мобільних, конкурентоспроможних фахівців, готових до високоінтенсивної продуктивної діяльності. Культура здорового способу життя формується за допомогою складної інтегративної освіти, основними компонентами якої є знання про збереження й удосконалення власного здоров'я, ставлення до здоров'я як самоцінності. Для успішного розв'язання зазначеної проблеми потрібно визначити теоретичні передумови, до яких належать валеологізація освітнього простору, визначення педагогічних умов і рівнів сформованості культури здорового способу життя, модульний

підхід до процесу навчання. Найважливішими педагогічними умовами, що сприяють формуванню культури здорового способу життя, є:

а) суб'єктивний показник – урахування особистісного фактора, що відіграє особливу роль у формуванні культури здорового способу життя;

б) організація навчально-виховного процесу: удосконалювання змісту освіти за допомогою включення системи валеологічних знань й умінь;

в) конкретизація завдань, що визначають діяльність професорсько-викладацького складу й студентів із валеологічного навчання та виховання; оптимальний вибір форм і методів валеологічного навчання й виховання; диференційована методика занять із фізичного виховання в різних навчальних закладах.

На подальший розгляд доцільно віднести питання щодо особливостей процесу формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури, здоров'я людини до реалізації здоров'язбережувальних технологій.

Список використаних джерел:

1. Іванова І. В. Методологічні підходи до превентивної реабілітації студентів за даними їх рівня здоров'я та медико-соціальних знань. *Основи здоров'я та фізична культура*. 2007. № 5. С. 3–5.
2. Кравченко Н. С. Формування здоров'язберігаючих компетентностей учителів фізичної культури у системі післядипломної освіти (теоретичні засади). *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 260–263.
3. Кубович О. В. Педагогіка здоров'я: використання здоров'язбережувальних методик дослідження в практичній діяльності майбутніх фахівців здоров'я людини. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 2.
4. Поташнюк І. В. Валеологія : навч. посіб. Луцьк : Надстир'я, 1998. 44 с.
5. Приходько С. Вплив навчального процесу на рівень фізичного здоров'я та захворюваність школярів і студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2010. № 2. С. 81–83.
6. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. Вип. 13. С. 554–557.
7. Соколенко Л. Педагогічні умови формування культури здорового способу життя студентської молоді. *Рідна школа*. 2006. № 7. С. 29–31.

ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНОГО ЗМІСТУ ТА СПРЯМОВАНOSTІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ

Регіна І. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Метою змін, що покладені в основу освітньої реформи Нової української школи (далі – НУШ), є підвищення якості освітнього процесу. Основними принципами, на яких заснований проєкт НУШ є: презумпція талановитості учнівства; цінність дитинства; радість пізнання; розвиток особистості; формування здорового способу життя, безпечного освітнього середовища; виховання морально-етичних цінностей. Концепція НУШ також окреслює основні напрямки та мету фізичного виховання, яке полягає у всебічному розвитку особистості, громадянина України, яка має прагнення до навчання протягом усього життя. Разом з тим, проведення уроків фізичної культури в умовах Нової української школи потребує від учителя пошуку інноваційних шляхів та методів організації освітнього процесу. Вказані чинники змушують до неперервного оновлення змісту уроків фізичної культури, їх відповідності запитам часу, здатності забезпечувати вирішення оздоровчих та виховних завдань. Це і становить невирішену проблему, якій присвячено наше дослідження.

Виходячи із вищесказаного, **мета** дослідження полягає в характеристиці інновацій організації освітнього процесу на уроках фізичної культури в умовах реформування Нової української школи.

Основна сутність нової української школи полягає у реалізації компетентнісного підходу, на формування який спрямований освітній процес. Фізичне виховання сьогодення потребує орієнтації на: вироблення і реалізацію якісно нової, особистісно і компетентісно обґрунтованої основи до підходу збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання врахуванням особливостей їхнього рухового і психофізичного розвитку; створення освітнього середовища, що декларується в програмі НУШ, яке стимулює фізично рухову активність особистості та її організацію відповідно до вікової та психофізичної специфіки розвитку організму; інтенсивне включення в освітній процес школи можливостей для додаткових форм фізичного виховання; створення умов і механізмів фізичного виховання для занять різної спрямованості за інтересами; формування стійкості до асоціальних впливів щодо виникнення шкідливих звичок і неадекватних видів поведінки.

З вересня 2022 року школярі п'ятих класів усіх закладів загальної середньої освіти України розпочали навчатися за новим Державним стандартом базової середньої освіти [1]. Суттєвих змін зазнали організація освітнього процесу, підходи до навчання та інструментарій оцінювання. Мета, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура» для учнів 5–6 класів НУШ регламентовані Модельною навчальною програмою [4], що рекомендована Міністерством освіти і науки України. Зкладам освіти надано право використовувати цей комплексний освітній документ або розробити на його основі власну програму.

Модельна навчальна програма реалізує ціннісні орієнтири, ключові компетентності та наскрізні вміння школярів засобами фізичного виховання. Вона побудована за модульною системою та містить два модулі:

1) *інваріантний (обов'язковий)*: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка;

2) *варіативні* (загальна кількість – 44): аеробіка, акробатичний рок-н-рол, алтимат фризбі, бадмінтон, баскетбол 3x3, баскетбол, бейсбол, бойовий хортинг, велоспорт, військово-спортивні ігри, волейбол, вудбол, гандбол, гімнастика, городки, дзюдо, дитяча легка атлетика, додзбол (вибивний), корфбол, лакрос, лижна підготовка, настільний теніс, падел, панна (вуличний футбол), петанк, піклбол, плавання, пляжний бадмінтон (airschatl), пляжний бейсбол (гилка), пляжний волейбол, регбі-5, рухливі ігри, самбо, скандинавська ходьба, сквош, сумо, фістбол, флорбол, футзал, хокей на траві, хортинг, черліденг, шорт-гольф, Cool Games [4].

Шляхом обов'язкового опитування на початку кожної чверті школярам пропонується обрати 3-4 модулі з визначеного переліку (щоразу вони мають обирати нові). Наприкінці зазначеного навчального періоду, з метою закріплення та вдосконалення знань та навичок, у школі потрібно проводити різноманітні спортивні заходи (ігри, змагання, челенджі, квести тощо). До цих заходів доречно залучати й батьків учнів у якості активних глядачів або учасників.

Науковці визначають основні педагогічні умови, при яких освітня діяльність з фізичної культури буде найбільш ефективною та сприятиме формуванню компетентностей школярів:

- основна мета діяльності полягає в покращенні здоров'я школярів, формуванні навичок здорового способу життя;
- відповідність віковим особливостям школярів;
- участь школярів у плануванні та реалізації різноманітної діяльності;
- в діяльності мають приймати участь якомога більшість школярів, вчителів та батьків;

– діяльність має бути безпечною для дітей як у фізичному, так і у психічному плані;

– правильно організована діяльність сприятиме формуванню міжособистісних відносин та позитивного мікроклімату закладу загальної середньої освіти [2; 3].

Формування сучасного освітнього простору є однією з основних проблем закладів загальної середньої освіти. Належний освітній простір містить в собі сучасні спортивні зали та майданчики, наявність інвентарю та ін. Іншою важливою складовою освітнього простору є наявність належних позитивних взаємовідносин та підтримка усіх ініціатив учнів. Важливого значення у формуванні особистісних якостей школярів є фізкультурно-оздоровча та спортивна діяльність які сприяють розвитку патріотизму, гідності, дисциплінованості, чесності та ін. Цьому сприяє організація домашніх завдань з фізичної культури, що мають бути спрямованими на підвищення рухливого режиму, досягнення рекреаційно-оздоровчого ефекту у вільний час. У разі уповільнення розвитку фізичних якостей школяра, учитель складає індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять, в якій вказується: завдання; фізичні вправи, послідовність їх виконання та кількість повторень; інтервали відпочинку; засоби самоконтролю; відмітка про виконання завдання. Також учні можуть узгоджувати з учителем індивідуальну програму самостійних занять у позаурочний час із різних варіативних модулів. Такі заняття надають додаткові бонуси при оцінюванні навчальних досягнень.

При оцінюванні навчальних досягнень учнів 5-6 класів слід використовувати методіку формувального оцінювання (переважно здійснюється вербально). Компонентами його успішного застосування є: формулювання об'єктивних і зрозумілих освітніх цілей. Учитель має розробляти, доводити до відома й обговорювати зі школярами цілі уроку та кожного завдання; створення ефективного зворотного зв'язку. Він має бути чітким, зрозумілим, своєчасним, відбуватися в комфортній психологічній атмосфері; ознайомлення учнів із критеріями оцінювання до початку виконання завдання, а також представлення їх у вигляді градації (опис різних рівнів досягнення очікуваного результату); активна участь учнів у навчанні (цьому сприяє різноманітні прийоми, форми та методи роботи з навчальним матеріалом); рефлексія, взаємооцінювання, самооцінювання у вигляді форм, таблиць тощо; коригування підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання спільно з учнями [3].

Фізична культура як складова загальної культури, закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну

підготовку до активної життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості. Використання новітніх підходів в процесі викладання фізичної культури НУШ є ефективною стратегією, що сприяє кращому викладанню навчального матеріалу, формуванню знань, вмінь та навичок, основ здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Державний стандарт базової середньої освіти. URL : <https://www.kmu.gov.ua/npas/pro-deyakipitannya-derzhavnih-standartiv-povnoyi-zagalnoi-serednoyi-osviti-i300920-898?fbclid=IwAR32j9maQlQornNCoHsCZuMCF1vkxqivngaf5WkUHJFhwUA25XHVKKGxdg>
2. Зеленська Л. Д., Саакова С. О. Нова українська школа – стан і перспективи. *Імідж сучасного педагога*. 2019. №1(184). С. 5–8.
3. Концептуальні засади реформування середньої освіти «Нова українська школа». URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkolacompressed.pdf>
4. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти (автори: Педан О. С., Коломоєць Г. А., Боляк А. А. та ін. Київ, 2021. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2021/14.07/Model.navch.prohr.5-9.klas.NUSH-poetap.z.2022/Fiz.kult.5-6.kl.Pedan.ta.in.12.08.pdf>

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ З ГІПОДИНАМІЄЮ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ПРОФЕСІЇ

Ровенська Д. Ю., Корчан Н. О.

Полтавський державний медичний університет

Наразі особливої уваги серед світових вчених та лікарів набувають питання покращення рівня здоров'я молоді. Адже саме вони найбільш схильні вести неправильний спосіб життя, нехтувати станом кістково-м'язової системи внаслідок постійного навчання, гіподинамії та користування гаджетами. Неухильне зростання рівня прогресуючих патологій серед молоді, надзвичайна поширеність та швидкий розвиток хронічних станів спонукає вчених неабияк замислитися щодо вирішення даної проблеми. Хворих турбує не лише медичний сенс проблеми, а і її соціальна суть, адже ранні етапи будь якої проблеми приносять дискомфорт, відчуття болю під час навантажень, зниження тону м'язів, пригнічення можливостей, працездатності та якості життя загалом [1].

Завдання медицини – впровадити інноваційні технології задля ефективного, безболісного та швидкого лікування, а найкраще для профілактики та можливостей раннього виявлення патологій.

Моніторинг останніх досліджень показує, що захворювання опорно-рухової системи посідає 4 місце серед зареєстрованих захворювань та 7 місце серед тих, які виявляються першими у житті. До цього ж, дані показники стрімко зростають з кожним наступним роком. Із загальної кількості випадків – найбільша частка набутих захворювань, які навіть призводять до інвалідності припадає на молодь та населення з особливостями професійних навантажень, таких як лікарі-стоматологи [1].

Для багатьох професій характерне вимушене, часто неприродне положення тіла під час роботи, наявність механічного тиску предмету на окремі частини тіла, тривале напруження певної групи м'язів, органів та систем. Все це може призвести до деформації окремих частин тіла, застійних явищ в крові, перенапруження тих чи інших органів і тим самим обумовити зниження працездатності та виникнення захворювань, пов'язаних із зазначеним механічним впливом.

Правильна робоча поза, яка забезпечує рівномірний розподіл навантаження по всьому тілу та створює сприятливі умови для здійснення процесів кровообігу та дихання, є важливим фактором, який впливає на рівень працездатності та на стан здоров'я працюючих.

Раціональною робочою позою вважається така, яка легко підтримується при мінімальному динамічному та статичному напруженні м'язів незалежно від того, виконується робота сидячи чи стоячи [6].

Тривалі одноманітні пози лікаря-стоматолога призводять до професійних захворювань хребта, а саме: кіфозу грудного відділу хребта, гіперлордозу шийного відділу, міозитів м'язів спини та плечового поясу, S-подібних сколіозів, ротації хребтів [5].

Такі хвороби як грижі, протрузії, остеохондроз та остеопороз, сколіоз, патологічні кіфоз та лордоз, невралгії та защемлення мають багато причин виникнення, але обов'язково потребують їх усунення.

За дослідженнями М. Мозенталь, Р. Шебель робоча поза стоячи вважається нераціональною внаслідок незначного, постійного і до того ж нерівномірного навантаження на нижні кінцівки. Вага тіла переноситься на одну ногу, найбільший вплив при такому положенні тіла доводиться на стегно. Положення тазу і голівки стегна змінюється, мускулатура тазу зміщується вгору, що сприяє викривленню хребта убік (розвивається сколіоз). Разом з тим робота в нахиленому положенні тіла з витягнутими вперед руками сприяє утворенню кіфозу. При цьому положенні тіла обмежується рухливість грудної клітки, а це здавлює серце, порушує його роботу, призводячи до слабкості,

запаморочення, аритмій. У результаті тривалого стояння з'являються больові відчуття в області м'язів спини, шиї, плечей, застійні явища в органах черевної порожнини, малого тазу та судинах ніг. Непоодинокі випадки розвитку варикозного розширення вен, плоскостопості, з'являються запори. Положення сидючи під час роботи більш раціональне, однак постійне сидіння протягом робочого дня вкрай утомливо і при цьому також спостерігаються застійні явища в органах черевної порожнини, тазу, розвиваються захворювання, пов'язані з сидячим способом життя.

Порівняльна гігієнічна оцінка робочої пози лікарів-стоматологів протягом зміни показала раціональність поперемінного положення тіла, коли робота сидючи займає 50-60% часу, а решту часу припадає на позу стоячи та короткочасні пересування, пов'язані з роботою, плюс невеликі перерви. (М. Мозенталь, Р. Шебель).

Лікування потребує комплексного вирішення починаючи від діагностики і закінчуючи реабілітацією.

Традиційна фізіотерапія зосереджена насамперед на реабілітації, але останні розробки в механобіології, які висвітлювали вплив фізичних сил на тканини, надихнули на усвідомлення того, що застарілий тип терапії слід замінити. Новітні розробки спрямовані на досягнення максимальної чутливості на механосенсиори. Саме з цією метою людство винайшло новий модифікований метод лікування проблем кісток та м'язів, який спрямований на визначення та усунення саме причини і механізму розвитку дисбалансу організму, що призводить до появи больових проявів. Головна перевага методики – екологічність, безпека та дієвість без використання ліків, спеціально призначених препаратів та операцій.

Біомеханотерапія – спосіб комплексного усунення проблем опорно-рухового апарату, нервової та серцево-судинної систем.

У процесі активуються глибокі м'язи та навколишні з'єднання, таким чином покращується кровообіг, надходження кисню та поживних речовин до тканин, проведення нервових імпульсів, поступово зникає запалення [4; 6].

Систематичні фізичні навантаження спричиняють структурну перебудову м'язів, їх морфологічні зміни – гіпертрофію. Зміни структурної організації м'язів відбуваються на субклітинному, клітинному і органному рівнях. Відбувається як загальне збільшення об'єму і ваги м'язів, так і збільшення довжини і товщини їх клітинних елементів. Збільшенню розмірів м'язів сприяє також розвиток капілярної мережі в результаті тренування [3].

Виділяють три основних типи статури людини: нормостенічний, гіперстенічний і астенічний. Програми тренування і харчування осіб різних типів статури докорінно відрізняються. Найважливіше – розробити оптимальну індивідуальну схему тренування [1].

Не рекомендується використання надмірно великої ваги обтяжень, оскільки це заважає дотриманню техніки виконання, знижує ефективність вправи. Слід уникати будь-яких різких прискорень або гальмувань обтяжень, особливо у положенні сидячи, так як у цих випадках у ролі амортизатора руху виступає хребет, що вкрай травмонебезпечне [4].

У даному випадку для лікування та особливо профілактики порушень у опорно-руховій системі людини, яка під час роботи змушена використовувати неприродне, вимушене, нераціональне робоче положення потрібно розробити невеликий комплекс фізичних вправ. Для профілактики захворювань, які виникають у стоматологів у зв'язку з вимушеним положенням тіла під час роботи, а також зниження стомлюваності, рекомендуються фізичні вправи. Доцільно проводити фізкультурні хвилини в процесі робочого дня або після нього вдома та ін. Гімнастичні вправи повинні бути спрямовані на зміцнення м'язів спини, плечового поясу, шиї, додання гнучкості й еластичності хребту, розслаблення м'язів ніг. Між прийомами пацієнтів лікар-стоматолог, або будь-хто інший можуть виконувати вправи для розвитку сили м'язів шиї.

Ось, наприклад одна така вправа. Техніка виконання – тулуб випрямлений, ноги на ширині плечей, кисті рук обхоплюють голову за підборіддя і щоки. Долаючи опір рук, виконати спочатку нахил голови вперед, потім назад. Повернутися у вихідне положення. При цій вправі важливо намагатися розслабляти м'язи обличчя, шиї і верхнього плечового поясу та зберігати спокійне дихання [4]. Дана вправа ефективно розвиває і збільшує силу м'язів шийного відділу. А головне подібні прості у виконанні вправи допоможуть зняти навантаження.

При виникненні підвищеного стомлення рук, болю, робочих спазмів пальців та інших патологічних симптомів слід робити короточасні перерви в роботі, під час яких необхідно проводити найпростіші вправи для кистей рук та пальців.

При регулярному тренуванні розширюються можливості постачання тканин киснем завдяки збільшенню об'єму циркулюючої крові, маси еритроцитів та вмісту гемоглобіну, а також за рахунок розвитку капілярної сітки в скелетних м'язах. Удосконалюється також регуляція периферійного кровообігу. Систематичне тренування знижує рівень ліпопротеїдів низької та дуже низької щільності, у той же час збільшується рівень ліпопротеїдів високої щільності. Під впливом тренування збільшується сила дихальних м'язів і підвищується дифузійна здатність легень за рахунок більшої поверхні легеневих альвеол і щільності капілярів біля кожної альвеоли. Збільшується щільність мітохондрій і капілярів, концентрація міоглобіну, запасів глікогену, відбувається незначна гіпертрофія м'язових волокон, збільшується витривалість м'язів під час виконання роботи аеробного характеру [3].

Потрібно врахувати, що ранні патологічні зміни всього хребта в сучасних умовах життя ще більше погіршують стан самого організму. Тому відновлення здоров'я через оздоровлення хребта вважається доцільним тим більш, що несприятливі умови призводять до того, що вже у підлітковому віці виявляються передпатологія та патологія хребта. До цього додамо, що сколіози та погіршення постави з кожним роком збільшуються і молодшають.

Означеному стану сприяють такі основні чинники, як гіподинамія, екологія, стресовий характер сучасного життя, статичне перенавантаження хребта тощо [5].

В Україні на даний період часу під час організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом стоять завдання: вести підготовку спеціалістів на високому науково-технічному рівні із застосуванням сучасних методів, оптимізації навчально-виховного процесу, що забезпечують використання майбутніми фахівцями отриманих знань та навичок у роботі чи наукових дослідженнях. Але повноцінне використання професійних знань і умінь можливе лише при гарному стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути набуті ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізичною культурою. Тому якість підготовки, в тому числі і фізичної, до майбутньої професійної діяльності для кожного молодого фахівця набуває не лише особистісного, але й соціально-економічного значення [2].

Список використаних джерел:

1. Долгополов О. В., Полішко В. П., Ярова М. Л. Епідеміологія захворювань кістково-м'язової системи в Україні за період 1993-2017 рр. *Вісник ортопедії, травматології та протезування*. Український науково-практичний журнал. 2019. № 4 (103). 96–104.
2. Катастрофічний вплив шкідливих чинників на організм / Н. О. Корчан, Н. Л. Свінцицька, В. Г. Гринь [та ін.]. *Природне навколишнє середовище та здоров'я людини*: (навч. посіб.); за заг. редакцією проф. С. В. Пилипенко. Полтава, 2021. С. 148–177.
3. Корчан Н. О., Северин Ю. М., Звягольська І. В. Сучасний підхід до збереження здоров'я молоді шляхом впровадження кардіореспіраторного фітнесу у навчальних закладах. *Матеріали міжнар. наук.-практ. конф «Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини»*. Полтава : Астрія, 2020. С. 39–42.
4. Лапутін А. М., Носко М. О., Кашуба В. О. Біомеханічні основи техніки фізичних вправ. К. : Наук. світ, 200. 201 с.
5. Мурза В. П. Сучасні підходи до профілактики і лікування остеохондрозу. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. Збірник наукових праць. 2007. №3 (5).
6. Khan K.M., Scott A. Mechanotherapy: how physical therapists' prescription of exercise promotes tissue repair. *Br. J. Sports Med.* 2009; 43: 247–252.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Родінка О. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.

Баскетбол є захоплюючою грою, що є ефективним засобом фізичного виховання. Невипадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання та оздоровлення дітей, включений до загальноосвітніх програм середніх шкіл. Тому очевидною є актуальність питання підвищення якості освітньої діяльності та вдосконалення методики навчання школярів навичкам гри в баскетбол. При цьому навчання дітей потребує врахування характеру ігрової діяльності у баскетболі. У зв'язку з цим важливим засобом навчання гри у баскетбол є рухливі ігри.

Необхідність формування ігрових навичок, розуміння дітьми процесу гри, способів вирішення поставлених цілей та завдань в ігровому режимі визначає необхідність використання у процесі вивчення елементів гри у баскетбол рухливих ігор. Характер діяльності дітей у рухливих іграх наближений до дій гравців у баскетболі. Граючи, школярі набувають елементарних навичок володіння м'ячем, оволодівають технікою кидків та передач, а також тактикою гри в баскетбол.

Якість освоєння прийомів гри у баскетбол визначається належним рівнем розвитку фізичних якостей. Рухливі ігри, що містять елементи гри в баскетбол, дозволяють удосконалювати фізичні якості, сприяють прояву швидкості дій, координованості, сили та витривалості, уваги та швидкості орієнтування тощо. Рухливі ігри дозволяють закласти основи організаторських та суддівських навичок, уміння оцінювати поведінку гравців [1].

Незважаючи на те, що як модуль шкільної програми баскетбол вивчається в середній школі, багато вчителів починають формувати елементарні навички гри у дітей у початковій школі. Тоді використання рухливих ігор із дітьми цього віку є доцільним. Ігри більше, ніж будь-які інші засоби фізичного виховання відповідають особливостям організму молодшого школяра і сприяють формуванню елементарних ігрових навичок баскетболіста [2].

Навчання тактиці гри та освоєння технічних прийомів передбачає їх удосконалення в ігровій діяльності. Вирішуючи це, певні рухливі ігри є важливим засобом навчання на етапі вдосконалення.

У науково-методичній літературі з питань навчання школярів гри в баскетбол є численні дані про використання рухливих ігор на різних

етапах навчання, але слабо представлена систематизація ігор і задач, які вирішуються. Ефективність побудови навчання на уроці елементам гри в баскетбол потребує грамотного підбору ігор учителем для вирішення поставлених завдань. Значимість рухливих ігор у процесі навчання школярів навичкам гри в баскетбол не викликає сумніву, проте на практиці виникають проблеми при підборі рухливих ігор з урахуванням віку школярів, конкретизації умов їх застосування для вирішення освітніх та виховних завдань, відповідно до етапу освоєння техніки та тактики гри, рівня підготовленості учнів.

Мета дослідження – здійснити аналіз літературних джерел і дати характеристику рухливих ігор як засобу фізичного виховання

Рухливі ігри є одним із визнаних засобів всебічного фізичного виховання дітей та підлітків у системі загальної середньої освіти та позашкільного виховання. У закладах загальної середньої освіти заняття спрямовані на вирішення навчально-виховних та оздоровчих завдань. Характерна їх особливість – комплексність на організм і всебічний розвиток особистості дитини: фізичний, розумовий, моральний, естетичний і трудовий.

Активна рухова діяльність ігрового характеру і позитивні емоції, що викликаються нею, посилюють всі фізіологічні процеси в організмі, покращують роботу всіх органів і систем. Несподівані ситуації, що виникають у грі, привчають дітей доцільно використовувати отримані рухові навички. Головною особливістю цього виду діяльності є те, що в результаті її здійснюється моделювання різних життєвих ситуацій [3].

У рухливих іграх створюються найсприятливіші умови у розвиток фізичних якостей. Саме у шкільному віці важливо забезпечити високий рівень розвитку швидкості рухів, витривалості, координації, м'язової сили, гнучкості. Під час гри діти діють відповідно до правил, які є обов'язковими для всіх учасників. Правила регулюють поведінку граючих і сприяють виробленню взаємодопомоги, колективізму, чесності, дисциплінованості, а також долати перешкоди, неминучі у грі, сприяє вихованню вольових якостей – витримки, сміливості, рішучості, вміння справлятися з негативними емоціями.

У рухливих іграх дитині доводиться самостійно вирішувати, як діяти, щоб досягти мети. Швидка і часом несподівана зміна умов змушує все нові й нові шляхи вирішення завдань. Усе це сприяє розвитку самостійності, ініціативи, творчості, кмітливості, активності. Ігри допомагають дитині розширити та поглиблювати свої уявлення про навколишню дійсність.

Велике значення мають рухливі ігри для морального виховання. Діти учаться діяти у колективі, підпорядковуватися загальним вимогам. Правила гри діти сприймають як закон, і свідоме виконання

їх формує волю, розвиває самовладання, витримку, вміння контролювати свої вчинки. У грі формується чесність, дисциплінованість, справедливість та ін. Підкоряючись правилам гри, діти практично вправляються моральних вчинках, вчать дружити, співпереживати, допомагати одне одному. Вміле, продумане керівництво грою з боку педагога сприяє вихованню активної творчої особистості. У рухливих іграх удосконалюється естетичне сприйняття світу. Діти пізнають красу рухів, їх образність, вони розвивається почуття ритму. Вони опановують поетичну образну мову.

Правила і зміст гри краще пояснювати у кілька етапів:

1-й етап – ознайомлення з грою (назва, сюжет, основні правила);

2-й етап – подальше вивчення правил;

3-й етап – внесення змін до змісту та правила гри [2; 3].

Етапи вирішення педагогічного завдання у грі проходять значно швидше, а раціонально підібраний ігровий сюжет передбачає корисну віддачу, на яку гра розрахована. Якщо перші два етапи можуть слідувати безпосередньо один за одним, то останній може бути віднесений на наступні заняття. Пояснення корисно проводити дома з розстановкою граючих і розподілом ролей. Тому викладач повинен враховувати особливості підготовленості всієї групи та окремих учнів, підбираючи ігри та ролі у них відповідно до можливостей котрі займаються.

Включення в урок фізичної культури рухливих ігор, ігрових завдань, в яких поєднуються вправи всебічної спрямованості, забезпечує інтегральний вплив на фізичні здібності дитини. У практиці фізичного виховання можна застосовувати різноманітну кількість варіантів вправ, у яких школяр повинен комплексно виявити кілька рухових якостей та показати техніку оволодіння руховими вміннями та навичками. Виходячи із запропонованих програмою початкової школи вправ, де рухливі ігри мають важливе значення, парних може бути від двох до восьми. Учителі рекомендують у 1-2 класах поєднувати не більше трьох варіантів рухів, а в 3-4-х класах не більше 3-4 варіантів:

– односпрямовані вправи, які сприяють розвитку однієї фізичної якості;

– двокомпонентні вправи, сприяють розвитку двох фізичних якостей одночасно у процесі їх виконання;

– інтегральні вправи, створені задля розвитку фізичних здібностей школярів загалом;

– змагання [1].

Саме в ігровій діяльності можна визначити ступінь оволодіння учнями руховими вміннями і навичками. Таким чином, важливо правильно організувати гру в залежності від змісту, черговості виконання завдань, що великою мірою залежить від правильної підготовки до проведення гри.

Список використаних джерел:

1. Андрощук Н. В., Леськів А. Д., Мехоношин С. О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Тернопіль, 2000. 112 с.
2. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В. Рухливі ігри : з методикою викладання : навчальний посібник. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 104 с.
3. Упор І. В., Січовик І. Г. Дитячі ігри та розваги. Київ: Просвіта, 2004. 424 с.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Рубан Л. С., Горулько Я. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Зайцева Ю. В.

Заняття спортом мають на меті не лише досягнення високих спортивних результатів, але і всебічний гармонійний розвиток людини. Регулярні, систематичні заняття спортом впливають на розвиток фізичних якостей. Успіху у спортивних змаганнях можна досягти не лише за умови техніко-тактичної підготовки, але й передусім, завдяки фізичній підготовці та розвитку фізичних якостей спортсмена.

Ігрові види спорту характеризуються багатим і різноманітним руховим змістом, що зумовлює необхідність уміти швидко переміщуватись, багаторазово змінювати рухи за напрямком і швидкістю, орієнтуватися у просторі, володіти силою, спритністю витривалістю та іншими фізичними якостями. Зважаючи на постійну зміну ігрових ситуацій під час ігор, у спортсменів розвивається вміння миттєво засвоювати нові рухи і швидко змінювати рухову діяльність [1; 3].

Загалом заняття командними ігровими видами спорту сприяють розвитку у підростаючого покоління багатьох цінних умінь і навичок, необхідних для подальшої виробничої та життєвої діяльності. У зв'язку з цим виникає потреба у поглибленні та розширенні системи спортивної підготовки молоді, адже проблема розвитку фізичних якостей є актуальною та потребує подальшого вивчення.

Відомо, що процес тренування включає такі взаємопов'язані види підготовки, а саме фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та ігрової. Фізична підготовка гравців відіграє важливу роль у сучасній системі спортивної підготовки. Спеціальна фізична підготовка являє собою виховання рухових якостей, здібностей, необхідних спортсменам в їх ігровій діяльності. Фізичні здібності визначаються за показниками швидкості переміщення, динамічної сили

тощо, вони впливають на розвиток спеціальної та ігрової витривалості, спритності й гнучкості [2; 6].

Фізична підготовка – один з видів підготовки, спрямований на розвиток організму спортсменів, удосконалення їх рухових якостей і здібностей й тим самим передбачає створення міцної функціональної бази для ігрової діяльності [5].

На підставі аналізу наукової літератури зазначимо, що фізична підготовка гравців у спортивні ігри є основою навчально-тренувального процесу, спрямованого на формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей спортсменів. Саме тому завданням навчально-тренувального процесу, окрім удосконалення техніко-тактичної та психологічної підготовки, є розвиток функціональних можливостей спортсменів усіх рівнів.

Під час занять спортивними іграми розвиваються фізичні якості; підвищується емоційність, формується інтерес до фізичних вправ, спорту; виховується почуття колективізму, організованість, дисципліна, уміння інтереси команди ставити на перше місце, прищеплення звички здорового та активного проведення вільного часу та інше. Спортивні ігри відіграють важливу роль і для нормального дозвілля, і для активного відпочинку.

Відомо, що розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Аналіз науково-методичної літератури та власний досвід дозволяє стверджувати, що загальна фізична підготовка є важливим елементом виховання високих морально-вольових якостей спортсмена, що забезпечується багаторазовим повторенням різноманітних вправ, участю у змаганнях, подоланням значних навантажень і нервово-психічного напруження.

Саме загальна фізична підготовка створює умови для всебічного розвитку спортсменів та найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному ігровому виді спорту. ЗФП має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовується до вимог виду спорту та сприяє перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи. Засоби, що використовуються для рішення задач загальної фізичної підготовки можна розділити на дві великі групи: загальнорозвивальні вправи і заняття іншими видами спорту [4].

Таким чином зазначимо, що загальна фізична підготовка створює передумови і умови для спортивної спеціалізації. Окрім того, вправи, які використовуються, спрямовані на розвиток різних фізичних якостей, у співвідношенні, необхідному у конкретному виді спорту й вирішують такі завдання: різнобічний фізичний розвиток; розвиток фізичних якостей; підвищення функціональних можливостей організму; розширення рухових умінь та навичок; підвищення ігрової,

змагальної працездатності; придбання правильної постави; збереження та зміцнення здоров'я [8].

Як відзначають ряд дослідників [1; 7] іншою частиною фізичної підготовки є спеціальна фізична підготовка, спрямована на підвищення функціональних можливостей, розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів, для кращого і більш швидкого оволодіння технічними прийомами; сприяє розвитку специфічних якостей гравців, які за своїм характером нервово-м'язового напруження подібні з навичками основних ігрових дій. Також автори наголошують, що завдання спеціальної фізичної підготовки можуть бути вирішені тільки на основі загальної, досить високої фізичної підготовленості спортсменів.

Отже, на основі вивчення питання фізичної підготовки гравців у спортивні ігри, встановлено, що саме всебічний розвиток фізичних якостей та функціональних можливостей спортсменів є основною умовою досягнення високих спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Алпацкая Е. В. Моделирование двигательных действий волейболистов. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 308.
2. Выноровский К. Критерии оценки технико-тактических действий высококвалифицированных волейболистов. К. : Олімпійська л-ра, 2005. С. 326.
3. Денисовець А. П. Фізична підготовка волейболістів : методичні розробки Житомир : Державний агроєкологічний університет. 2005. 27 с.
4. Засоби та методи фізичної підготовки волейболістів. Дніпро : ПДАФКіС, 2019. 24 с.
5. Клещев Ю. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям. 2009. 208 с.
6. Піменов М. П. Волейбол. Спеціальні вправи. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2001. 196 с.
7. Glassman G. Understanding CrossFit. *CrossFit Journal*. 2007. URL : <http://journal.crossfit.com/2007/04/understanding-crossfit-by-greg.tpl>.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Савічева В. Л.

Кам'янський коледж фізичного виховання

Для фізичного розвитку студентів дуже важливим є виховання в них прагнення до фізичного вдосконалення. У більшості навчальних закладів України постає питання про правильну організацію занять фізичною культурою, відвідує тренувальні заняття та секції. Щоб

вирішити цю проблему, студенти повинні мати певні знання та вміння щодо використання засобів, які сприяють зміцненню їхнього здоров'я, підтримання працездатності та навичок самостійних занять.

Україна потребує здорових, енергійних, фізично розвинених фахівців, тому, перед закладами освіти постає питання виховання таких особистостей. Нажаль, несприятлива екологічна ситуація, низький рівень охорони здоров'я, недостатній рівень занять фізичною культурою в навчальних закладах негативно впливає на фізичний розвиток та стан здоров'я студентів [1].

З метою виявлення рівня фізичного розвитку студентів непрофільних навчальних закладів, проводився ряд обстежень. Аналіз результатів показав, що кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи, зростає з кожним роком. Нажаль, до закладів вищої освіти вступають молоді люди зі слабким фізичним розвитком. І, як наслідок, мають проблеми зі здоров'ям. А також, мають недостатній рівень навичок самостійних занять фізичною культурою.

Кожен навчальний заклад має програму з фізичної культури, яка передбачає підвищення загальної фізичної підготовки та покращення стану здоров'я студентів. Щоб студенти спеціальної медичної групи, змогли засвоїти цю програму, необхідно, що їх руховий режим був доведений до 6-6,5 годин на тиждень [2].

Таким чином, постає завдання прискорення формування та зміцнення умовно-рефлекторних зв'язків, сформувати вміння та навички, які сприятимуть розвитку фізичних можливостей організму. Для цього необхідно збільшити кількість занять до 4-5 разів на тиждень. Але програми не передбачають такої кількості навчальних занять, тому одним із сприятливих шляхів досягнення нашої теми, можна вважати самостійні заняття. Вони є, також, формою залучення до занять фізичною культурою і формування навичок здорового способу життя. Вони повинні застосовуватися поряд із організованими формами занять.

Розглянемо аспекти, які можуть забезпечити самостійні заняття, як форма організації занять фізичними вправами:

- активний відпочинок за рахунок зміни виду діяльності;
- збереження на певному рівні або покращення фізичної підготовленості;
- корекція недоліків фізичного розвитку;
- набуття необхідних навичок до здорового способу життя.

Так як мова йде про спеціальну медичну групу, то в якості запропонованих основних форм самостійних занять можна назвати: ранкову гімнастику, фізкультхвилинки, самостійні тренувальні заняття. Для цих занять можуть бути використані різноманітні засоби фізичної

культури: біг, вправи лікувальної фізкультури, загальнорозвиваючі вправи тощо. Для збільшення ефективності та емоційності занять можна використовувати танцювальні програми. Рекомендована тривалість занять – 20-50 хв. Під час проведення таких занять необхідно вести контроль: самоконтроль, лікарський контроль, педагогічний контроль.

Згідно педагогічних спостережень можна назвати шляхи вдосконалення додаткових занять:

- формування навичок самостійних занять;
- індивідуальний підхід до самостійних занять;
- матеріально-технічне забезпечення занять;
- методичне забезпечення та контроль за самостійними заняттями.

У формуванні навичок самостійних занять можна визначити два основних етапи. По-перше: визначення мотивів. Серед мотивів, які спонукають студентів спеціальної медичної групи до самостійних занять фізичною культурою можна назвати: корекцію здоров'я та розвиток основних фізичних якостей; зняття емоційно-нервової напруги, засобами зміни розумової праці на фізичну активність; сприяння веденню здорового способу життя.

Зазвичай перший етап займає перший навчальний семестр. Протягом цього етапу вирішуються наступні завдання:

- загальне зміцнення організму, корекцію постави;
- адаптацію до фізичного навантаження;
- активізацію функцій дихальної та серцево-судинної систем;
- набуття теоретичних знань та рухових вмінь;
- поліпшення емоційного стану студентів.

Другий, основний етап, вирішує завдання:

- підвищення фізичної підготовки студентів;
- розвитку координації та зміцнення опорно-рухового апарату;
- поліпшення функціональних зв'язків основних систем організму [2].

З метою визначення динаміки функціонального стану та фізичного розвитку необхідний щомісячний контроль, педагогічні спостереження та самоконтроль. Такі спостереження допомагають визначити відмінності у фізичному та фізіологічному стані студентів, які займаються самостійно і тими, що ігнорують самостійні заняття. Про це можуть свідчити ЧСС та частота дихання, які вказують про меншу витрату енергії та найвищу досконалість фізіологічних процесів у студентів, які додатково займаються фізичними вправами.

З вищезазначеного можна зробити висновок, що завдяки самостійним заняттям фізичними вправами покращується стан здоров'я та фізіологічні показники студентів, підвищується рівень

фізичного розвитку, що навчаються долучаються до здорового способу життя, які навчаються спеціальної медичної групи успішно освоюють навчальну програму з фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Пирогова Е. А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К. : Здоровье, 2007. 120 с.
2. Шепеленко Т. В., Лучко О. Р. Організація самостійних занять фізичними вправами студентів академії залізничного транспорту. Одеса, 2014. Т. 34, № 4 (37). С. 52–54.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Савченко В. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. **Новік С. М.**

Успішні, високоефективні та результативні дії спортсмена практично у будь-якому виді спорту засновані на глибокій та стійкій інтеграції чотирьох головних складників спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної та психологічної. Реально в окремо взятому виді спорту залежно від його характеру та специфіки «вага» кожного із зазначених складників та їхнє оптимальне поєднання різні [1].

Специфіка волейболу, пред'являючи високі вимоги до рівня кожного з названих складників, водночас ставить на одне з провідних місць технічну підготовку. За різноманітністю технічних прийомів, що виконуються гравцем, ступеня їх варіативності та специфічності (як індивідуальної, так і за ігровими амплуа), волейбол не має собі рівних серед інших видів спорту.

Дуже жорсткі часові рамки техніко-тактичних дій гравця в обстановці змагань, що носять (крім подачі) характер реакцій у відповідь на ситуацію (суперник, партнер, м'яч), обмеження правилами змагань часу та характеру контакту з м'ячем у межах часток секунди ставлять технічну підготовку у волейболі на одну з домінуючих позицій у багаторічній, стратегії розвитку гравця та команди загалом [3].

Техніка як система раціонально пов'язаних рухів окремих частин тіла і гравця в цілому та процес технічної підготовки мають кілька різних аспектів, дуже тісно інтегрованих як при навчанні та вдосконаленні, так і їх реалізації у змаганнях. Відірвати їх один від одного без втрати ефективності підготовки практично неможливо. Цих найважливіших проблем три: механіка руху, методика навчання та вдосконалення та тактична спрямованість кожного технічного прийому.

Спортивна техніка – це насамперед загальна механіка та біомеханіка рухів. Виділяючи в межах загальноприйнятої класифікації шість основних груп технічних прийомів (подача, прийом подачі, верхня передача, нападаючий удар, блокування та захисні дії), необхідно ретельно та досконало описувати та ілюструвати всі відомі на сьогоднішній день (а також гіпотетично можливі в майбутньому) технічні варіанти дій, їх раціональні та індивідуальні модифікації [2].

Найважливішою проблемою при цьому є виділення в кожному виді технічних дій ключових пунктів та точок, що визначають ефективність технічного прийому в цілому. Актуальність такого підходу підтверджується також тим, що більшість опитаних тренерів наголошують на важливості ефективності техніки. Однак при обговоренні вже практичного питання, якою вона має бути в кожному конкретному випадку, ці думки починають кардинально розходитися. Особистий тренерський досвід автора, думки колег-тренерів, а також аналіз публікацій у світовій та вітчизняній літературі, зокрема інтерв'ю з багатьма провідними гравцями та тренерами світу підтверджують це.

Другою проблемою технічної підготовки є ефективна методика навчання та вдосконалення. Як і будь-яка педагогічна методика, вона має являти собою науково обгрунтовану та логічно побудовану дидактичну систему, послідовність педагогічних дій у зв'язці тренер – спортсмен, адекватну особистості спортсмена та завданням навчання. Водночас психолого-педагогічні особливості моторного, рухового навчання взагалі та волейболу зокрема вимагають глибшого аналізу, наукового та методичного опрацювання [4].

І, нарешті, третьою проблемою технічної підготовки є яскраво виражена тактична, змагальна спрямованість будь-якого технічного прийому. Техніка є фундаментом для подальшої тактичної та інтегральної підготовки, побудови командної гри.

Спроби гравців і тренерів у гонитві за зовнішнім ефектом грати складніше, швидше, ризикованіше і варіативніше, ніж це дозволяє техніка, що реально є у гравців, приречені на невдачу. Це втрачений тренувальний час, сили та репутація.

Досконале оволодіння технікою гри – одне з центральних завдань підготовки волейболістів по-перше, волейболісти повинні опанувати раціональну, найбільш доцільну техніку. По-друге, цю техніку треба зробити доступною для спортсменів, тобто привести її у відповідність з рівнем їх можливостей. Змагальна діяльність характеризується численними показниками, якими можна визначати ефективність діяльності як одного спортсмена, і команди загалом. Ці показники – своєрідні критерії дій спортсмена. Тому облік цих дій дозволяє не лише відобразити та відновити процес змагання та поведінки спортсмена та команди, але також планувати та коригувати подальшу підготовку.

Традиційний аналіз змагальної діяльності волейболістів доцільно доповнити показником за ігровими зонами. Це дозволить надалі доповнити теорію волейболу новими відомостями про закономірності гри команд різного рівня.

Список використаних джерел:

1. Борисов О. О. Основи теорії і методики викладання волейболу і футболу. К. : Люксар, 2004. 664 с.
2. Волейбол : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
3. Субота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник. К. : КНЕУ, 2007. 164 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту. Київ : Олімпійська література, 2012. Т. 2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 368 с.

ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ

Свертнєв О. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

У нормативних документах одним із пріоритетних завдань держави визначена необхідність збереження та зміцнення стану фізичного й психічного здоров'я дітей та молоді шляхом розвитку системи спортивних шкіл. Однією з проблем залучення дітей до занять спортом є втрата системою спортивних шкіл кваліфікованих адміністративних кадрів. Тому постає нагальна потреба в підготовці нового покоління керівників, які вміють мислити нестандартно, творчо застосовувати знання в непростих виробничих і соціальних ситуаціях в системі дитячо-юнацького спорту. Опанування аналітичними знаннями, уміннями обробляти інформацію різними аналітичними прийомами та розвиток логічного мислення – вимога сучасного ринку праці у галузі фізичної культури та спорту. Розвиток фізкультурної освіти в умовах децентралізації та посилення тенденцій демократизації вимагає технологізації управлінської діяльності, приведення її у відповідність до міжнародних стандартів.

Аналіз наукових здобутків у галузі професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту виявив, що, не зважаючи на велику кількість праць, присвячених окремим аспектам підготовки до управлінської діяльності студентів спеціальності 017 Фізична культура і спорт (О. Августимова, Л. Безкоровайна, Ю. Дубревський,

А. Магруппова, Д. Перепльотчиков, С. Пронкіна, та ін.) [1-3], вони не створюють достатнього підґрунтя для формування готовності до специфічної організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі. Необхідність формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту організаційно-управлінської, економічної та підприємницької готовності до професійної діяльності в спортивній школі зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати алгоритм формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до специфічної організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі.

Основою процесу формування готовності майбутніх фахівців фізичної культури та спорту до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі нами визначені наступні теоретико-методичні умови:

– на базовому рівні: інтенсифікація навчального процесу через удосконалення наявних дисциплін професійної підготовки шляхом взаємної інтеграції й модульної структуризації їхнього змісту; трансформація змісту навчання, його методів і засобів у контексті професійної діяльності в спортивній школі; підвищення інтерактивності навчального процесу шляхом інтенсифікації зворотного зв'язку між викладачами, здобувачами освіти та стейкхолдерами;

– на методичному рівні: розробка інноваційної програми формування готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі на основі структурно-логічної схеми ОП спеціальності 017 Фізична культура і спорт й інтеграції змісту навчальних дисциплін: «Історія фізичної культури», «Професійна діяльність у галузі фізичної культури та спорту», «Теорія фізичної культури та спорту», «Психологія спорту», «Спортивно-педагогічне вдосконалення зі спортивною спеціалізацією», «Спортивні споруди і обладнання», «Управління у фізичній культурі та спорті», «Організація та методика проведення спортивних заходів», «Олімпійський і професійний спорт»; попередня діагностика професійних схильностей і здібностей студентів; упровадження професійних активних методів навчання: ділових ігор, тренінгів, аналізу ситуацій; проведення виїзних тематичних занять; застосування дистанційних освітніх технологій: електронної пошти, а також дистанційного тестування знань за допомогою спеціального програмного забезпечення; спрямування виробничої практики на реалізацію набутих у ході процесу формування готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі знань і вмінь в умовах, наближених до професійних.

На основі структурно-функціональної моделі готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі нами визначено наступні завдання педагогічного процесу: формування готовності до кадрового менеджменту, готовності до адміністративної діяльності, готовності до господарської діяльності, готовності до організації спортивно-масової роботи. Розроблення педагогічних умов, а також формулювання завдань процесу дало змогу розпочати створення алгоритму формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі.

На нашу думку, побудова процесу формування готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі за такою логікою дасть змогу більш точно підібрати відповідні методи на кожній його стадії. Керуючись викладеними міркуваннями, ми виділили в процесі формування готовності чотири етапи: *діагностичний* (виявлення й активізація здібностей до управлінської діяльності), *ціннісно-формувальний* (формування важливих професійних цінностей), *базовий* (набуття професійно необхідних компетентностей), *систематизуючий* (інтеграція знань, умінь та досвіду студентів в організаційно-управлінській діяльності).

Важливими засобами досягнення мети є навчальна фізкультурно-оздоровча практика (*IV семестр*), виробнича педагогічна практика (літня) (*IV семестр*) та виробнича практика зі спортивної підготовки (*VII семестр*), у результаті яких очікуються новоутворення у контекст майбутньої професійної діяльності. В цілому ж процес формування готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі ми розглядаємо як послідовне «накопичення» результатів кожного з етапів протягом всього навчання.

Таким чином, процес формування у майбутніх фахівців фізичної культури та спорту готовності до організаційно-управлінської діяльності в спортивній школі має бути поетапним: від діагностики природних здібностей до формування спеціальних професійних компетентностей (через засвоєння теорії та практичного використання отриманих умінь і навичок). Припускаємо, що упровадження даного алгоритму призведе до формування у них не лише необхідних знань, умінь та навичок для організаційно-управлінської діяльності, але й уміння мислити нестандартно і творчо застосовувати знання в непростих економічних і політичних ситуаціях.

Список використаних джерел:

1. Безкоровайна Л. В. Формування готовності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження технології спортивного менеджменту : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. К., 2009. 220 с.

2. Дубревський Ю. М. Управлінська компетентність як складова професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2008. № 6. С. 91–93.
3. Перепльотчиков Д. О. Підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до організації діяльності ДЮСШ: автореф. дис канд. пед. наук: 13.00.04. Запоріжжя. Класичний приватний університет. 2011. 20 с.
4. Путятіна Г. М. Організаційні аспекти оптимізації діяльності спортивних шкіл на основі програмно-цільового управління: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. Харків, 2007. 20 с.
5. Чеховська Л. Я. Теоретико-методологічні основи технології управління персоналом фізкультурних організацій: автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02. Львів. держ. ін-т фіз. культури. Львів, 2001. 18 с.

МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Свірський Є. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.н. з ф.в. і с., доц. Донець О. В.

Здоров'я завжди вважалося одним із важливих факторів існування людини, її рушійною силою у всіх сферах життєдіяльності, як у професійній, так і повсякденній. Ще в четвертому столітті до нашої ери грецький філософ Аристотель висловлював думку про те, що ніщо так сильно не руйнує організм, як фізична бездіяльність. А великий давньогрецький лікар Гіппократ близько 460 – близько 370 років до нашої ери не тільки широко використовував фізичні вправи при лікуванні хворих, а й розробив принцип застосування [1].

На жаль, у сучасних умовах розвитку суспільства та зростання темпу життя спостерігається різке погіршення стану здоров'я населення, наслідком якого є підвищення кількості різних захворювань та зниження тривалості життя. Особливо ця проблема є актуальною для молоді. Спостерігається зниження рівня здоров'я школярів. Чому це відбувається, і які причини обумовлюють цю тенденцію? Крім хронічних та вроджених захворювань, можна назвати такі причини. Це недостатній рівень фізичного навантаження у дітей, пристрасть молоді до шкідливих звичок, малорухливий спосіб життя в поєднанні з екологічною обстановкою, що погіршується, неправильне харчування, тривале перебування в

закритих приміщеннях і інтенсивність навчального процесу. Все це призводить до зниження захисних функцій організму до різних інфекцій та захворювань у молодих людей.

Що ж можна зробити для виходу з ситуації, і в якому напрямку вести роботу зі збереження та зміцнення здоров'я школярів? Перше, що можна запропонувати – це залучення їх до активного, постійного заняття спортом. Наприклад, ранкова зарядка, яка вимагає мінімальну кількість затрат часу, але дозволяє тримати організм у тонусі. Комплекс вправ у ній може бути підібраний дитиною самостійно і включати як прості, так і складні, залежно від поставленої мети вправи. А якщо ранкова зарядка виконується поза приміщенням (на повітрі), то включається процес загартовування. Якщо говорити про загартовування, цей спосіб зміцнення здоров'я і боротьби з хворобами широко використовувався з найдавніших часів. Ще Гіппократ згадував про цілющу силу загартовувальних процедур і шкоду делікатності, постійного перебування в теплі.

Обливання холодною водою було популярним з давніх-давен, розтирання снігом, купання в ополонці. Так було в 1841 р. лікар М. Ламовской у книзі «Повні відомості про користування холодною водою» описав застосування холодних обливань на лікування різних захворювань. Пізніше з'явилося наукове обґрунтування процедур, що гартують. Учені Р. Сперанський, А. Слонім та інші, вивчаючи проблему загартовування, дійшли висновків, що загартовування сприяє вдосконаленню механізмів терморегуляції, зростанню активності скелетної мускулатури, підвищенню імунітету, а результат – зниженню захворюваності [1].

Наразі розроблено системи загартовування для всіх вікових груп. Наприклад, метод контрастного загартовування широко застосовується у практиці підготовки спортсменів, космонавтів. Вважається, що людина, яка займається контрастним температурним гартуванням, здатна добре переносити як низькі, так і високі температури, менше хворіє на простудні захворювання. Звісно, процес загартовування має проводитися поступово й у системі.

Наступне, що можна запропонувати це залучення учнів до зайняття спортом у вільний час через широкий вибір спортивних секцій, участь у спортивних змаганнях різних рівнів. При цьому дуже важливо, щоб спортивні майданчики, комплекси були доступні кожному з молодих людей, які бажають зайнятися тим чи іншим видом спорту, або просто для занять фізичними вправами з одноклассниками. Тут необхідно звернути увагу на питання організації поінформованості молодих людей про надання таких ресурсів.

Важливу роль на формування позитивного настрою щодо зміцнення та збереження свого здоров'я у школярів може бути

здійснено через організацію зустрічей чи спортивних заходів із залученням відомих спортсменів, компетентних людей у різних сферах спорту, медицини, популярних серед молоді творчих особистостей. А також через створення та покази креативних соціальних роликів, які пропагують здоровий спосіб життя.

Окреме питання, яке не можна ігнорувати при розгляді можливостей збереження та зміцнення здоров'я молоді – це формування потреби у здоровому харчуванні. Для всіх не секрет, що «перекус» є «бичем» сучасних людей та школярів, зокрема. Молоді люди, найчастіше не замислюються про якість, калорійність та доцільність того чи іншого продукту. Їх приваблює доступність, швидкість, та смакові складові даної їжі. А також яскрава їхня реклама.

Тому дуже важливо навчити молодих людей культурі здорового харчування. Щоб вони могли оперувати поняттями, що таке харчові добавки, їхнє позначення, небезпека для організму, склад продукту, термін зберігання тощо. Це може бути здійснено через організацію просвітницьких заходів з цього питання, з використанням різних форм (лекції, бесіди, ролики, квести тощо). Звичайно, багато залежить в першу чергу від самого учня і навколишнього соціуму. Як важливий соціальний феномен фізична культура, спорт, здоровий спосіб життя повинні пронизувати всі рівні соціуму, широкий вплив на основні сфери життєдіяльності сучасного суспільства та молоді.

Тому що все це є частиною загальної культури людства, яка ввібрала в себе не тільки досвід підготовки до життя людини, освоєння, розвитку фізичними та психічними здібностями, закладеними в нього природою, а й досвід затвердження та формування у процесі фізкультурної діяльності моральних якостей особистості.

Отже, так важливо в даний час для залучення молодих людей до формування власного здоров'я як важливої умови самореалізації у всіх сферах життєдіяльності, використовувати всі можливості. А також на державному рівні вести роботу з формування позитивної громадської думки про фізичну культуру, «модність» у молодіжному середовищі занять спортом, здоровий спосіб життя та харчування.

Список використаних джерел:

1. Толкачов Б. С. Фізкультурний заслін ГРЗ. М. : Фізкультура и спорт, 1992. 109 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В УРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТАРШОКЛАСНИЦЯМИ

Синиця С. В., Литовченко А. І.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

На сучасному етапі розвитку суспільства питання поліпшення показників здоров'я жінок є на часі. В цілому якість життя жінок пов'язано зі спеціально організованою руховою діяльністю, чому найбільш повно відповідають заняття різної спрямованості в умовах ЗЗСО [1; 3].

Проведені науковцями дослідження про аналіз занять фітнесом в спортивних закладах м. Полтави показав, що найбільшою популярністю серед групових силових програм користуються Рипр-аеробіка та аеробіка з бодібарами – 23%, силові групові програми комплексного характеру – 20% і функціональний тренінг – 22% [3].

Мета дослідження – розкрити сучасне уявлення про силовий тренінг, як вид оздоровчої рухової активності старшокласниць закладів загальної середньої освіти.

Сучасне силове фітнес-тренування має два формати проведення заняття – персональний тренінг (заняття у тренажерному залі) та груповий.

В даний час на заняттях фітнесом активно застосовують види силових групових програм, таких як – Power Training (силовий тренінг).

Дослівно у перекладі з англійської Training означає виховання, навчання, тренування, а Power – сила, потужність. Таким чином, дослівний переклад Power Training – силове (потужне) тренування, і розуміється як комплекс інтенсивних вправ з обтяженнями, спрямований на розвиток сили, силової та загальної витривалості та набору м'язової маси [3].

Крім того, під силовим тренінгом розуміються фізичні вправи з використанням додаткового обладнання, яке викликає м'язовий опір, розвиваючи анаеробну витривалість, збільшуючи м'язову масу [2; 4].

Вище перелічені поняття більшою мірою підходять під визначення тренінгу як виду персонального фітнесу – тренування. Однак за даними анкетування, проведеного серед ти, хто займаються фітнесом у місті Полтаві, встановлено, що силовими напрямками займаються 78% жінок, із них 47% обирають групові заняття [2].

Ряд авторів, які присвятили свої публікації дослідженню силового фітнесу, визначають силову аеробіку як різновид фізичного навантаження (тренування) – виконання силових вправ з обтяженням в інтенсивному (аеробному) режимі [1; 3].

Вінс Жіронда ввів поняття «аеробно-силовий тренінг», в основі якого було виконання вправ з додатковим обтяженням (вага) у певному темпі, і не призначених для розвитку сили, а які дають чисто культуристичні, чи косметичні ефекти.

Аналіз поняття силовий тренінг показав, що по-перше, можна стверджувати, що силове тренування є одним з варіантів підтримання хорошої фізичної форми та рівня здоров'я, яке входить у систему «фітнес». Основною ознакою силового тренування, що відрізняє його від інших видів фітнесу, можна вважати наявність подолання зовнішнього опору.

По-друге силове тренування можна поділити:

1. За формою занять: на індивідуальне та групове.
2. За цільовою спрямованістю: для збільшення м'язової маси та зменшення жирової.
3. За кінцевою метою занять: для досягнення максимального результату, перемоги у змаганнях та досягнення ідеальних пропорцій, оздоровлення.

Таким чином, встановлено два поняття силового тренінгу, яке найчастіше використовуються у літературі:

– у першому випадку автори під силовим тренінгом розуміють індивідуальні (персональні) тренувальні заняття силової спрямованості, основна мета яких – збільшення м'язової маси, розвиток фізичної якості сили та досягнення максимального результату в формуванні «тіла бодібілдера». У деяких джерелах цей вид силового тренінгу називають атлетичною гімнастикою – тренування з великими вагами, виконання вправ «до відмови» на межі можливостей, застосування спеціальних дієт з високим вмістом білка, а також використання спеціалізованого спортивного харчування та фармацевтичних препаратів, стимулюючих зростання м'язової маси;

– у другому випадку автори силовим тренінгом називають групові або персональні заняття силової спрямованості, які здійснюються з метою оптимізації об'ємів тіла за рахунок зміни компонентного складу тіла у бік збільшення частки м'язової маси та зниження жирової, підвищення зовнішньої привабливості, поліпшення самопочуття та підтримки загального рівня здоров'я та працездатності, характерні інтенсивні види навантажень, з застосуванням різноманітного додаткового обладнання, велика варіабельність застосовуваних засобів та методів.

Відомо, що основною метою занять фітнесом у жінок є зміна параметрів власного тіла, а розвиток силової витривалості – лише приватне завдання підвищення рівня працездатності, яку ставлять перед собою інструктори, але не ті, хто займаються. Багато групових занять силової спрямованості для жінок передбачають середній та

високий рівень інтенсивності, що не узгоджується з поняттям аеробного навантаження [4].

Виходячи з вищесказаного, можна зробити висновок, що описаний новий напрямок, який набув останніх років значної популярності, практично не має усталеної назви. Таким чином, автором роботи під силовим фітнесом мається на увазі високоєфективний груповий силовий клас, в основі якого лежить оптимально дозоване навантаження середньої чи високої інтенсивності, спрямоване на оптимізацію компонентного складу тіла, зміцнення здоров'я, підвищення рівня працездатності та продовження краси та здоров'я тих, хто займається.

Список використаних джерел:

1. Маляр Н. С. Оздоровчий фітнес : методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ : Економічна думка, 2019. 41 с.
2. Основи оздоровчого фітнесу : навчальний посібник [упоряд. О. В. Онопрієнко, О. М. Онопрієнко] ; Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020. 194 с.
3. Синиця С. В. Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Львів : 2019. 244с.
4. Тулайдан В. Г. Оздоровчий фітнес : навч. посіб. Львів : Фест-Прінт, 2020. 139 с.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Ситкіна К. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

Баскетбол характеризується різноманітною руховою діяльністю. Він включає біг, ходьбу, стрибки, метання, ловлю і кидки, різні силові вправи. Ці вправи виконуються за умов взаємодії з гравцями своєї команди та командами суперників. Ефективність дій спортсмена у грі обумовлена швидкістю оцінки ігрових положень та діями гравців, удосконаленням технічних прийомів, рівнем фізичного розвитку.

Практика показує, що заняття баскетболом зазвичай розпочинаються з 7-8 років. Першою ланкою, наймасовішою, є загальноосвітні школи, де цей вид спорту входить у різні форми

фізичного виховання. Поглиблені цілеспрямовані заняття баскетболом рекомендується розпочинати у віці 10-11 років.

Тривалість етапу початкової спортивної спеціалізації становить 2-3 роки. Основними напрямками у створенні роботи груп початкової підготовки юних баскетболістів є досягнення універсальності та різнобічності. Виходячи з цього, на заняттях груп початкової підготовки вирішуються такі завдання:

- зміцнення здоров'я, сприяння фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовленості;

- виховання спеціальних якостей, необхідних для успішного оволодіння навичками гри (координація рухів, швидкість, гнучкість, спритність, здатність орієнтуватися в змінній обстановці, швидкісно-силові);

- зміцнення опорно-рухового апарату;

- навчання основ техніки переміщення та стійок, ловлі, передач, ведення м'яча, кидка м'яча в кільце;

- початкове навчання тактичним діям у нападі та захисті;

- виконання нормативних вимог щодо видів підготовки;

- прищеплення навичок до змагальної діяльності відповідно до правил міні-баскетболу та стійкого інтересу до занять баскетболом;

- первинний відбір здібних до занять баскетболом дітей.

Відповідно до цих завдань відбувається і розподіл навчального часу при розробці документів планування.

Основними завданнями занять баскетболом у групах початкової підготовки є всебічна фізична підготовка, оволодіння основними технічними прийомами та елементарними тактичними прийомами гри, виховання стійкого інтересу до занять. З дітьми 10-13 років слід проводити триразові тренування на тиждень тривалістю 90 хв. У 13-14-річному віці тривалість занять збільшують до 2-2,5 годин.

Основна установка програми початкової підготовки – навчальна. Полягає вона у необхідності створення передумов для успішного навчання юних спортсменів широкому техніко-тактичному арсеналу, досягнення високого рівня спеціальної фізичної підготовленості. Основним показником роботи спортивних шкіл з баскетболу є виконання наприкінці кожного року нормативних вимог, які пред'являються до рівня підготовленості.

Важливим фактором при виборі засобів підготовки є їх різнобічна дія на організм. Вибрані засоби широко варіюються. Велику увагу приділяють акробатичним та гімнастичним вправам, легкій атлетиці, різноманітним іграм тощо. Особливе місце у заняттях займають вправи з м'ячами. Їхніми завданнями є не тільки фізичний розвиток, а й освоєння умінь володіти м'ячем, узгоджувати

свої дії з м'ячем у часі та просторі. У міру зростання підготовленості баскетболіста ця здатність набуває вирішального значення.

Основним завданням технічної підготовки дітей на етапі початкової підготовки є оволодіння основними прийомами техніки гри: переміщеннями, зупинками, поворотами, ловлею, передачами, кидками, веденням м'яча. Вивчення їх ведеться з урахуванням володіння основними способами виконання. Це складе базу, на основі якої надалі спортсмени зможуть опанувати все різноманіття технічних прийомів.

В основі технічної підготовки в перший рік навчання лежить формування вміння виконувати вивчені прийоми у поєднанні один з одним та різними способами переміщення (біг, приставні кроки, стрибки тощо). Ці поєднання не включають ні одночасно, ні послідовно велику кількість прийомів [2].

Основними завданнями тактичної підготовки даного етапу спортивного тренування є формування та розвиток здібностей, що лежать в основі тактичного мислення та тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями, пов'язаними з вивченими прийомами техніки [1].

У цей період розвивають увагу, зорову пам'ять на ситуації, орієнтування у часі та просторі.

Широко використовують як спеціальні вправи, так і рухливі ігри. Після відповідної підготовки у вправах використовується ігровий метод.

Завдання ігрової підготовки на цьому етапі полягає у поєднаному впливі на фізичну, технічну та тактичну підготовленість юних баскетболістів. При цьому як основні засоби виступають загальнопідготовчі вправи з використанням сполученого методу та гри за спрощеними правилами, а також міні-баскетбол [3].

Другий рік навчання у групах початкової підготовки є логічним продовженням першого. У цей час основна увага концентрується на фізичній та технічній підготовці; проводиться відбір певних спортсменів. На другий рік дещо зменшується час на фізичну підготовку та збільшується кількість годин на тактичну та ігрову підготовку. Значно розширюється арсенал технічних умінь і тактичних дій. Збільшується кількість ігор.

У заняттях із дітьми молодшого шкільного віку обмежують тривалість гри, розміри майданчика, висоту кільця, вагу м'яча. Тривалість гри в баскетбол у групах початкової підготовки становить 24 хв., з перервою між 12-хвилинними таймами 10 хв. Діти 8-9 та 10-11 років грають у баскетбол на майданчику розміром 18x12 м. При цьому розмір м'яча повинен бути меншим, ніж у дорослих

спортсменів, а його вага не більше 450-480 г. Висота кільця від підлоги має бути не більше 2,6 м.

Період «другого дитинства» нерідко називають ігровим, тому що гра у цьому віці займає провідну роль у розвитку найголовніших психічних функцій та вищої нервової діяльності дітей. Разом з тим ігрова діяльність стимулює рухову діяльність дитини та розвиток багатьох структурних та функціональних особливостей організму.

З 5 до 12 років дитина освоює приблизно 90% загального обсягу рухових навичок, які вона набуває в житті. І, отже, чим більшим обсягом рухів вона володіє у цей період, тим легше їм будуть освоєні найтонші елементи технічної майстерності у вибраній спортивній спеціалізації.

Недостатнє використання рухових можливостей дітей молодшого шкільного віку на етапі початкових занять спортом ускладнює подальше спортивне вдосконалення, унеможливорює застосування великих технічних прийомів у складно технічних видах спорту.

У цей віковий період здатність дітей до освоєння техніки рухів настільки великі, що багато рухових умінь набувають без спеціального інструктажу.

У віковому інтервалі 7-10 років найбільш швидко та якісно відбувається закладка практично всіх фізичних якостей та координаційних здібностей, що реалізуються у руховій активності людини. Якщо такої закладки не відбулося, то час для формування фізичної та фізіологічної основи майбутнього кінезіологічного потенціалу вважатимуться втраченим, оскільки всі подальші кроки у цьому відношенні виявляться алогічними, що суперечать основним законам розвитку моторики людини, що порушують гармонію розвитку.

Тому організація правильного тренувального режиму дитини з метою забезпечення загальної фізичної підготовки за акцентованого підвищення координаційних здібностей виявляється найбільш адекватною віковим особливостям розвитку кінезіологічного потенціалу людини в цей період життя [1].

У тренуванні дітей краще використовувати малоінтенсивні навантаження. Проте це значить, що інтенсивна робота недоступна їм. Дітям допустимі й інтенсивні, але короткочасні (від 5 до 15 с.) вправи, з достатньою повною відновлення, відпочинком.

Дуже важливе значення в початковій підготовці баскетболістів має раціональний розвиток всіх сторін рухової діяльності з деяким акцентом на розвиток швидко-силових якостей як найбільш специфічних для ігрової діяльності баскетболістів.

У низці робіт показано, що найефективнішою у розвитку рухових якостей є комплексне тренування, тобто використання на кожному занятті вправ на швидкість, силу та витривалість із засобів ЗФП з переважним розвитком швидкісних якостей – швидкості та швидкісної витривалості.

Рекомендовано у процесі початкових занять баскетболом значне місце відводити вправам швидкісно-силового характеру. Застосування зазначених вправ з метою розвитку швидкості та сили (до 50% загального часу занять) надає позитивний вплив на фізичну підготовку та зростання спортивних результатів.

Встановлено, що найефективніше зовнішнє вплив у розвиток специфічної орієнтування проявляється у віці 9-12 років. У зв'язку з цим на етапах початкового навчання рекомендовано тренувальний процес будувати таким чином, щоб оволодіння руховими навичками та вміннями одночасно поєднувалося з вихованням у дітей здатності самостійно вирішувати рухові завдання на основі аналізу конкретної ситуації. Для цього необхідно широко використовувати підготовчі та спеціальні вправи, спрямовані на розвиток спостережливості, обсягу поля зору, швидкість складного реагування, швидкість перемикання від одних дій до інших. Важливо застосовувати вправи в умовах, що постійно змінюються, і варіювати способи їх виконання [3].

Закінчуючи характеристику початкового етапу у навчально-тренувальному процесі з баскетболу, відзначимо виявлені під час аналізу літератури деякі особливості. По-перше, широкий арсенал можливостей спортсменів-початківців для освоєння гри в баскетбол варіює від відносно високого рівня, який необхідно грамотно зберігати, до невисокого рівня, який вимагає майстерного педагогічного керівництва. По-друге, деякі протиріччя щодо визначення найбільш сприятливих періодів індивідуального розвитку рухової сфери юних баскетболістів у частині віку та темпу. Нарешті, по-третє, акцент на комплексну підготовку з рівноймовірним успіхом у більшості видів цієї підготовки: фізичної, технічної, тактичної тощо.

Список використаних джерел:

1. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение : учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимп. литература, 2013. 624 с.
2. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. К. : Олімпійська література, 2004. 447 с.
3. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХДІФК, 2001. 220 с.

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Слюсар Є. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіприч С. В.**

Процес формування ціннісного ставлення до свого здоров'я й ствердження здорового способу життя є невід'ємною частиною Національної програми виховання дітей та учнівської молоді в Україні. У ній зазначено, що «ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» характеризує вміння особистості позитивно оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, швидке відновлення сил після фізичного навантаження, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я, турботу про безпеку власної життєдіяльності, здоровий спосіб життя, активний відпочинок, вольові риси особистості» [6]. Актуальність теми дослідження обумовлена процесами трансформації сучасного суспільства, які детермінують формування світоглядних переконань, ціннісних орієнтацій та відповідних їм моделей поведінки сучасного молодого покоління, які відмінні від тих, що були характерні для старших поколінь.

Мета дослідження – проаналізувати особливості формування ціннісних орієнтацій здорового способу життя учнів у процесі фізичного виховання.

Проблема ціннісних орієнтацій старшокласників є об'єктом дослідження широкого різнопрофільного загалу науковців, оскільки аксіосфера їх входження в соціально-культурологічний простір достатньо динамічна і без виваженого педагогічного впливу є достатньо складною задачею у формуванні ними власної смисложиттєвої позиції.

У результаті численних досліджень учені дійшли висновку, що серед чинників, від яких залежить здоров'я людини, яка проживає у цивілізованій країні в умовах миру, за відсутності природних катаклізмів, приблизно 20-22% припадає на екологічні та соціальні чинники, 20-22% – на спадковість і генетичні порушення, 8-10% – на розвиток медицини і якість медичного обслуговування та охорони здоров'я. Близько 50% припадає на спосіб життя людини, на її ставлення як до власного здоров'я, так і до здоров'я інших, тобто дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності,

харчування, нормальних стосунків у сім'ї та в побуті, усунення шкідливих звичок та запобігання їх формуванню та інших.

Основними причинами стійкої тенденції зниження здоров'я у підростаючого покоління вченими вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; економічні негаразди; знижена увага до соціальних проблем; послаблення державної політики в сфері профілактичної медицини і, особливо, низька рухова активність. Як свідчать наукові дослідження, до 72% навчального часу молодь, яка навчається в школі та вишах, проводить у статичному положенні.

У оновленому Законі України «Про освіту» констатується, що «метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей, формування цінностей і необхідних для успішної самореалізації компетентностей, виховання відповідальних громадян, які здатні до свідомого суспільного вибору та спрямування своєї діяльності на користь іншим людям і суспільству» [4].

У ст. 21 Закону України «Про повну загальну середню освіту» зазначається, що заклад освіти створює безпечне освітнє середовище з метою забезпечення належних і безпечних умов навчання, виховання, розвитку учнів, а також формує у них гігієнічні навички та засади здорового способу життя. Контроль за охороною здоров'я та якістю харчування учнів здійснюється відповідно до законодавства [3].

Концепція нової української школи визначає дев'ять ключових компонентів, які складають основну її формулу, серед яких «наскрізний процес виховання, який формує цінності» [5].

Основна увага авторів була сформульовано у працях таких відомих науковців як: питання формування здорового способу життя з позицій медицини розкрито в роботах М. Амосова, Н. Артамонова, А. Дубогай, В. Лисицина, В. Язловецького та ін. Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя дітей і молоді розглянуті в дослідженнях О. Єжова, Т. Куценко, В. Оржеховської, С. Свириденко. Профілактика шкідливих звичок – праці В. Запорожченко, Д. Колесов, С. Крохмаль, М. Гончаренко, Л. Розенфальд, С. Гарницький, В. Ягодинский та ін. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Бальсевич, В. Бобрицька, Б. Ведмедко, Є. Загуляєв, Т. Круцевич та ін.

Теоретичний аналіз наукової літератури свідчить про те, що варто акцентувати увагу на формування ціннісно-мотиваційного, когнітивного, практично-діяльнісного та рефлексивного компонентів здоров'язберезувальної компетентності [2].

Ціннісно-мотиваційний компонент включає усвідомлення цінності здоров'я; формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності; усвідомлення необхідності в створенні і функціонуванні здоров'язбережувального середовища.

Когнітивний компонент, який представлений системою знань про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, а також прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження, включає: володіння знаннями про закономірності збереження і зміцнення здоров'я, про формування здорового способу життя, про здоров'язберігаючі технології; уміння вивчати, аналізувати та оцінювати стан власного здоров'я і здоров'я учнів.

Практично-діяльнісний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутнього фахівця фізичної культури передбачає володіння такими уміннями, прийомами діяльності: уміння оцінювати фізкультурно-оздоровчу роботу, навчальне навантаження, рухову активність; формувати потребу учнів у здоровому способі життя; створювати сприятливий психологічний клімат у навчально-виховному процесі, пропагандувати здоровий спосіб життя; здійснювати диференційований та індивідуальний підхід у фізичному вихованні; раціонально використовувати засоби та форми фізичної культури; створювати програми з удосконалення фізичного виховання школярів у позаурочний час.

Рефлексивний компонент полягає у постійному аналізі осмислення своїх власних дій та станів самопізнання людиною свого духовного світу [2].

«Здоровий спосіб життя – це багаторівнева система багатосторонніх причинних зв'язків суб'єкта і навколишнього світу, поетапно формується на основі універсальних закономірностей як найбільш ефективної спрямованості еволюційного розвитку. Моделювання системи ЗСЖ і навчання її основам дозволить не тільки зберегти здоров'я нації, зняти соціальну напруженість, але і сформувані вищі ціннісні орієнтири – так обґрунтовує свій задум Н. Абаскалова [1, с. 13]. Системний підхід у формуванні ЗСЖ учнів в системі «школа – вуз» реалізується, як показав аналіз теорії, на двох рівнях: на макрорівні – на рівні освітнього закладу, тобто на рівні цілісного педагогічного процесу і на рівні процесу навчання ЗСЖ (визначення системи цілей, змісту, методик і засобів навчання). Процес формування ЗСЖ на кожному рівні охоплює два напрямки діяльності – здоров'язберігаючих (усунення впливу факторів, що негативно впливають на здоров'я учнів, включаючи фактори внутрішньо шкільного і соціального середовища) і здоров'я формуючих (підтримання факторів, сприятливих для здоров'я).

Визначено валеологічні та психолого-педагогічні умови формування ЗСЖ [1].

Таким чином, впроваджуючи нові прогресивні технології та інтерактивні методи навчання, намагатися дотримуватися правила: «не нашкодь, навчаючи». Для цього під час навчального процесу стежити за своєчасною зміною статичної напруги під час письма та читання (робити фізкультхвилинки, вправи для корекції зору, музичні паузи), забезпечувати зміну різних видів навчальної діяльності, використовувати наочність з урахуваннями вимог гігієни; використовувати позитивні емоції, які полегшують засвоєння матеріалу, що в свою чергу зменшує втому, стимулює вищу нервову діяльність, покращує психологічний клімат у класі.

Учитель повинен працювати в тісному взаємозв'язку з учнями, батьками, медичними працівниками, усіма тими, хто зацікавлений у збереженні і зміцненні здоров'я дітей, саме тоді впевненість у собі, у своїх силах, щоденне піклування про своє здоров'я та здоров'я своїх близьких, звільнить нас від хвороб, принесе радість, щастя, наповнить кожен день життєдайною силою, адже саме від нас, дорослих, залежить, яке здоров'я матимуть наші діти. Використовуючи під час навчально-виховного процесу здоров'язбережувальні методики, ми повинні мати поруч здорових і щасливих дітей, гармонійно розвинених, працездатних, спроможних здолати будь-які труднощі.

Список використаних джерел:

1. Абаскалова Н. П. (2001). *Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов учебного процесса «школавуз»* (Дис. д-ра. пед. наук). Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск.
2. Воронін Д. Є. (2006). *Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання* (Дис. канд. пед. наук). Херсонський державний університет, Херсон.
3. Про повну загальну середню освіту. № 463-IX § розд. IV ст. 21 (2020).
4. Про освіту № 2145-VIII § розд. I ст. 1 (2017).
5. *Концептуальні засади реформування середньої школи «Нова українська школа»* (2016). Відновлено з <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/nova-ukrainska-shkola-compressed.pdf>
6. Національна програма виховання дітей та учнівської молоді в Україні. (2004). *Світ виховання*, 4 (5), 6-31.

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ВИСОКОГО РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ

Слюсаренко І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Момот О. О.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості спортсменів в умовах правильного гігієнічного режиму, на основі педагогічного та лікарського контролю, а також самоконтролю; полягає у досягненні фізичного вдосконалення, оволодіння системою рухів, досягнення високих спортивних результатів [1].

Мета дослідження – сформулювати основні пріоритети для бігунів на витривалість на різних етапах підготовки.

Літні Олімпійські ігри 2020 – тридцять другі літні Олімпійські ігри, які проходили у Токіо (Японія). Місце проведення Ігор було визначено на 125-й сесії Міжнародного олімпійського комітету у Буенос-Айресі 7 вересня 2013 року. Україну представляло щонайменше 157 спортсменів у 25 видах спорту, що представляють 20 міжнародних спортивних федерацій.

З досвіду змагань та власних спостережень, українські спортсмени припустилися багатьох помилок, а саме: психологічна нестійкість із-за відсутності тренера під час проведення фінальної частини змагання, нераціонально складений режим харчування та терміни акліматизації спортсменів, швидкий старт без врахування своїх фізичних можливостей, неправильний вибір тактики ведення по дистанції з марафонського бігу призвели до «сходу» п'яти легкоатлетів із шести.

Спортсмен повинен бути самостійною сильною особистістю на змаганнях, вирішувати всі поставлені завдання, які були відпрацьовані на тренуванні, навіть без допомоги тренера, якого можуть не допустити на змагання із різних причин (не акредитований, обмежена кількість осіб, карантин).

З цією метою необхідно раціонально будувати навчально-тренувальний процес та ставити пріоритети перед спортсменом, а саме:

1. Розвиток фізичних та спеціальних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) та розвиток можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження – збільшити:

– розподіл кисню;

- використання кисню в м'язових волокнах;
- швидкість використання жирів;
- швидкість використання лактату;
- використання різних видів тренування для отримання оптимального функціонального стану організму спортсмена (збільшення м'язової потужності, аеробної потужності, анаеробної можливості, аеробних здібностей) [2, 3];

2. Оволодіння спортивною технікою та всебічний фізичний розвиток – застосування спеціальних бігових та загально-фізичних вправ;

3. Оволодіння тактикою – вивчення поведінки суперників на змаганнях, рельєфу та клімату траси, місця розміщення пунктів харчування, використання методів тренувального процесу, які необхідні для показання високого результату;

4. Зміцнення здоров'я – правильне збалансування режиму дня, харчування та «вписання» тренувального процесу в життя спортсмена, відповідність спрямованості тренування, застосування фармакологічних засобів і методів відновлення, які не заборонені законодавством.

5. Виховання моральних і вольових якостей – формування гармонійної особистості, що включає гуманність, працелюбність, чесність, правдивість, дисциплінованість, почуття відповідальності, власної гідності, виховання патріотизму, любові до Батьківщини.

6. Забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості – сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної фізичної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях.

7. Отримання теоретичних знань і практичного досвіду:

- вивчення різнобічних предметів для психологічного розвантажування;

- вивчення іноземних мов, керівних документів із спортивно-змагальної діяльності (статутів, положень, кодексів, критеріїв та інших документів Всесвітньої федерації легкої атлетики, Всесвітнього антидопінгового агентства, Федерації легкої атлетики України та інших нормативно-правових документів), які спортсмен може використати під час змагань;

- вивчення практичного досвіду діяльності іноземних федерацій та їх дії.

8. Комплексне вдосконалення – випробування в інших видах спорту, для розвантаження центральної нервової системи.

Отже, можна зробити висновок, що при раціональній побудові навчально-тренувального процесу, бігуни на витривалість зможуть

показувати високі результати, мати високі інтелектуальні здібності, бути стресостійким і зможуть в будь-якій ситуації виконати поставленні перед ним завдання та реалізувати свою спортивну форму на змаганнях.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
2. Романчук С. І., Курбаков О. І., Величко О. І. Особливості підготовки легкоатлетів з бігу на витривалість в сучасних умовах: методичний посібник, ФЛАУ, 2020. 18 с. URL: https://uaf.org.ua/images/doc/Polozhennia/Osoblyvosti_pidgotovky_big.pdf.
3. Енріко Арселі, Ренато Канова. Тренування в марафонському бігу: науковий підхід. Терра Спорт, 2000. 71 с.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Смаглій І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіпріч С. В.**

Нині захворюваність дітей шкільного віку зросла на 26,8%. За результатами медичних оглядів, до категорії практично здорових школярів можна зарахувати не більше ніж 10% учнів. За результатами наукових досліджень встановлено, що до 30% дітей для занять із фізичної культури за станом здоров'я медики скеровують до спеціальної медичної групи. У 1-х класах нараховується 30% дітей, які мають хронічні захворювання, у 5-х класах – 50%, у 9-х класі – 64%. Від 1-го до 9-го класу частота зниження гостроти зору зростає в 1,5 разу; частота порушень постави – у 1,5 разу; поширеність хвороб органів травлення – у 1,4 разу, хвороб ендокринної системи – у 2,6 разу. Водночас лише 5% учнів, за даними медичної документації, належать до спеціальної медичної групи. Зокрема, у 1-му класі ослаблені діти становлять 2,8%, у 2-му – 4,6%, у третьому – 7,4% [2].

Зростання захворюваності з віком пов'язане зі збільшенням обсягу навчального навантаження. Робочий день учнів з урахуванням часу на виконання домашніх завдань триває 10–12 годин, що призводить до формування у дітей синдрому хронічної втоми та дезадаптаційних станів. Це посилюється зниженням обсягу рухової активності та скороченням часу перебування дітей на свіжому повітрі. Найчастіше у молодших школярів трапляються захворювання органів

дихання. Так, кожна 2-5 дитина молодшого шкільного віку страждає від хвороб дихальної системи. Уже в 1-му класі відхилення з боку опорно-рухового апарату мають до 11% школярів, носоглотки – 25%, нервової системи – 30%, органів травлення – 30%, алергійні прояви – 25%.

Загалом у дітей шкільного віку часто (у 30-70% випадків) трапляється міопія (короткозорість), порушення постави – у 60% випадків. При цьому кількість дітей із вадами зору та вадами постави зростає з кожним роком навчання. Нерідко буває, що в одного учня діагностується кілька захворювань, які дозволяють йому добре вчитися, однак вимагають особливої уваги до його здоров'я та постійного тренування організму. Так, 18,9% дівчат і 11,5% хлопців страждають одночасно від 2-3 хвороб. Із віком ситуація погіршується. Серед учнів старших класів, які скеровані до спеціальної медичної групи, 72% мають дві, а 13,5% – три й більше патологій [1].

Слід також наголосити, що систему проведення обов'язкових регулярних занять зі школярами спеціальної медичної групи у закладах освіти практично зруйновано. Відсутність спеціальних, додаткових уроків для учнів спеціальної медичної групи, відсутність фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами призводить до того, що значна кількість первинних хвороб стають хронічними, набувають рецидивних форм, а сама тенденція до погіршення стану здоров'я школярів усіх вікових груп – до закономірного збільшення кількості учнів скерованих до спеціальної медичної групи.

До того ж учитель фізичної культури, який проводить уроки з учнями спеціальної медичної групи, повинен бути достатньо підготовленим з питань гігієни фізичного виховання, організації та методики фізичного виховання з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей учнів, лікарсько-педагогічного контролю, впливу фізичних вправ на організм суб'єктів освітнього процесу. Проте багато вчителів не володіють належною мірою методикою проведення уроків зі школярами, скерованими до спеціальних медичних груп. У зв'язку з цим підготовка спеціалістів у сфері фізичного виховання для проведення уроків з учнями спеціальної медичної групи вимагає особливої уваги та є актуальною проблемою.

У сучасній науковій літературі значної уваги надається вивченню окремих теоретико-методологічних аспектів підготовки та проведення уроків з фізичної культури для учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Вивченню змісту, мети та завдань фізичної культури й фізичного виховання присвячені праці В. В. Петровського, О. С. Калашника, В. Г. Ареф'єва, В. А. Темченка, Р. Р. Сиренка. У науковому доробку Т. Ю. Круцевич, М. В. Тимчик, О. Т. Литвин окреслено питання програмно-нормативних основ фізичної культури.

Проблема удосконалення системи контролю фізичного стану в системі фізичного виховання є предметом вивчення Т. Ю. Круцевич, В. І. Куриш та інших дослідників. У дослідженнях Л. Б. Андрющенка, А. І. Драчука, Ю. І. Яковенка встановлено тісний взаємозв'язок між здоров'ям, фізичною культурою учнівської молоді та організацією фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. Теоретичні, методологічні та організаційні аспекти фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи отримали висвітлення у науковому доробку І.Р. Боднар, Ю.О. Полатайка, В.С. Язловецького та інших.

Мета дослідження – проаналізувати та узагальнити ключові методичні правила та засоби фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи.

Традиційно програми з фізичної культури для спеціальної медичної групи є наближеними за своїм змістом до програм основної, підготовчої медичних груп. У цьому є сенс, оскільки ідеальна мета спеціальної медичної групи – перевести того, хто займається, до підготовчої, а згодом – до основної медичної групи після певного курсу занять. Будь-яка програма може мати свої недоліки, проте менш за все такі недоліки повинні містити програми з фізичного виховання для спеціальної медичної групи, оскільки хворому організмові зашкодити некомпетентним втручанням набагато простіше, ніж здоровому.

Для того, щоб забезпечити найбільш ефективний процес та проведення уроків із фізичної культури учнів спеціальної медичної групи, потрібно чітко уявити собі завдання, які при цьому необхідно розв'язати. На думку науковців Яців Я. М., Полатайко Ю. О., Лапковського Е. Й., Думи З. В., Маланюк Л. Б., Пятничука Г. О., Синиці А. В., Хохлова Л. А. до основних завдань фізичного виховання у спеціальній медичній групі є: зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності; оволодіння руховими вміннями та навичками; відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій; прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичної культури; набуття навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічної гімнастики, навичок при розучуванні нових фізичних вправ (у старших класах та під час занять зі студентами); набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки (у старших класах); набуття навичок самостійних занять фізичними вправами [4].

Для школярів спеціальної медичної групи за основу в організації освітнього процесу доцільно брати послідовний розвиток різних фізичних якостей, з введенням спеціальних фізичних вправ, які спрямовані на усунення наявних відхилень. Для отримання кращих профілактико-лікувальних результатів їм потрібно дотримуватись певних методичних правил: 1) системність впливу з забезпеченням певного підбору вправ і послідовності їх виконання в залежності від

загального стану, віку, статі, тренуваності та з урахуванням особливостей захворювання; 2) регулярність виконання фізичних вправ слід розуміти як щоденне їх виконання; 3) тривалість виконання фізичних вправ – це постійна і необхідна умова для отримання оздоровчого результату; 4) зростання навантаження у процесі занять визначається характером вправ, що використовуються, і методикою їх виконання. Успіху можна очікувати тоді, коли тренувальний процес буде поступово ускладнюватись; 5) індивідуалізація в методиці і дозуванні виконання фізичних вправ. Вона зумовлена особливостями захворювання або травми, а також загальним самопочуттям учня на кожному конкретному уроці [2].

Урок з фізичної культури є основною організаційно методичною формою освітнього процесу у загальноосвітніх навчальних закладах. Схема побудови уроку для учнів спеціальної медичної групи залежить від його конкретних завдань, періодів календарного року, контингенту осіб, які займаються, об'єктивних умов у такому освітньому закладі. Оздоровчу спрямованість уроків необхідно зберігати впродовж усього періоду навчання.

Дослідники виділяють три основні принципи, котрі лежать в основі занять фізичними вправами та використання засобів загартовування учнів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи. Перший принцип полягає в оздоровчій, лікувально-профілактичній спрямованості використання засобів фізичного виховання. Другий принцип фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи полягає у диференційованому підході до використання засобів фізичної культури, в залежності від характеру та наявності структурних та функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом. Під час будь-яких занять фізичними вправами навантаження, які використовуються, диференціюють в залежності від віку, статі та фізичної підготовленості. Фактором, який визначає кількісні та якісні особливості фізичних навантажень та можливості загартовування, стає захворювання, яке характеризує своєрідність організму. Ці особливості потребують для кожного учня окремих засобів та методів фізичного виховання. Третій принцип, який повинен дотримуватися в процесі фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи, полягає в професійно-прикладній спрямованості уроків. Проводячи уроки з фізичної культури з учнями спеціальної медичної групи, які раніше перенесли хворобу, вчитель повинен не тільки забезпечити найшвидше відновлення ушкоджених органів та систем, але допомогти учню в процесі занять фізичними вправами набутти необхідних рухових навичок, за допомогою методів фізичного тренування відшліфувати їх, підготувати центральну нервову систему та інші функціональні системи організму до того, щоб вони змогли

забезпечити високу працездатність. Якщо врахувати, що в учнів у результаті перенесеного захворювання часто існують значні порушення в організмі, які ускладнюють пристосування до умов фізичних напружень, то стає очевидною складність здійснення цього принципу [2].

Науковці І. І. Вржесневський та О. В. Давиденко, окрім зазначених вище принципів, звертають увагу на обов'язкове емоційне та естетичне оформлення уроків фізичної культури. Доброзичливе ставлення учителя, використання рухливих ігор, танцювальних кроків під музичний супровід, акуратна спортивна форма, естетичне оформлення і достатнє освітлення спортивного залу тощо сприятиме формуванню позитивного ставлення дітей до уроків фізичної культури [3].

До основних засобів фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи належать: природні чинники, раціональний режим і систематичні заняття фізичними вправами. Природні чинники формують стійкість організму до негативних впливів зовнішнього середовища. Вони не вимагають свідомих зусиль і впливають підсвідомо, що дозволяє поєднувати їх використання з фізичними вправами. Використання сил природи створює можливість організму отримати зовнішню енергію [3].

Елементами раціонального режиму є використання усього розмаїття організаційних форм фізичної культури в режимі навчального дня: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, домашніх завдань з фізичної культури, застосування фізкульт-пауз, фізкульт-хвилинок, а також раціональне харчування збагачене вітамінами, триваліший (на 1-2 год.) нічний сон. Дітям і підліткам, що перенесли гострі захворювання, необхідний денний сон після обіду до 1 години, бажано на свіжому повітрі або у провітреній кімнаті. Важливим елементом раціонального режиму дітей і підлітків спеціальної медичної групи є активний відпочинок у вигляді прогулянок, рухливих ігор, елементів спорту на відкритому повітрі. Учні молодших класів повинні бути на свіжому повітрі до 3-3,5 год., старших – 2,0-2,5 год. при цьому повинні активно рухатися. У вихідні дні прогулянки повинні збільшуватися до 4-6 годин.

Динамічні вправи, вправи циклічного характеру більш широко використовують у практиці фізичного виховання, оскільки вони сприяють розвитку серцево-судинної та дихальної систем, мають оздоровчий вплив. Рекомендується обмежити використання анаеробних вправ, фізичних вправ локального характеру (за винятком випадків необхідного відновлення працездатності м'язів після перелому) [2].

У практиці фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи використовують вправи для усіх м'язових груп. Необхідність спеціального посилення впливу на одну чи кілька м'язових груп викликана наслідком перенесеного захворювання чи порушення. Основу

навчального процесу складають вправи на координацію, гнучкість, рівновагу, спритність. Вправи на силу, витривалість і прудкість рекомендовано обережно включати у навчальний процес. Лише з адаптацією до фізичних навантажень здійснювати поступове тренування цих якостей. Особливістю застосування фізичних вправ у фізичному вихованні учнів спеціальної медичної групи є використання спеціальних (специфічних) вправ і звичайних вправ з полегшеним впливом. Спеціальними фізичними вправами називають ті, що здійснюють вплив на певну функцію чи окремий орган систем організму (рухливість у суглобах, функція дихання тощо) [3].

Вчені поділяють вправи фізичного виховання на кілька груп: 1) загальнооздоровчі вправи, спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях; 2) специфічно-оздоровчі (лікувальні) – впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі; 3) загальнорозвивальні (стимулюючі) – справляють оздоровчий вплив на всі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових здібностей; 4) спеціально-розвивальні – сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей): сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Метод суворо регламентованої вправи застосовується на усіх етапах фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи. Він потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою. Ігровий і змагальний методи в роботі зі спеціальною медичною групою слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва викликає особливий емоцій фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем [3].

Отже, методика проведення уроків фізичної культури з дітьми спеціальної медичної групи залишається досить актуальною і потребує удосконалення та доповнення методик диференційованого навчання дітей з відхиленнями у стані здоров'я аби зупинити прогресування захворювань, а також надати можливість учням на уроках фізичної культури займатися в оптимальному для них режимі, виконувати необхідні нормативи і при цьому отримувати як оздоровчий ефект від занять фізичною культурою, так і реалізовувати освітні завдання.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Р. (2005). *Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи*. Львів: Українські технології.

2. Методика проведення фізичної культури в спеціальних медичних групах. (2021). Чернівці: Чернівецький нац. ун-т.
3. Теорія і методика фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. (2004). Львів: ЛДІФК.
4. Яців Я. М., Полатайко Ю. О., Лапковський Е. Й., Дума З. В., Маланюк Л. Б., Пятничук Г. О., Синиця А. В., Хохлова Л. А. (2012). *Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах*. Івано-Франківськ: Місто-НВ.

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ПІЛОННОГО СПОРТУ

Собко І. М.

Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди

Золотухін О. О.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Сьогодні спорт характеризується такими рисами як динамічність, результативність та масовість. Разом з тим, важлива відмінна риса сучасного спорту полягає у появі безлічі нових видів, які швидко набирають популярності та відтісняють традиційні види спорту [1; 3]. Так, в Україні набирає популярності новий вид спорту – пілонний спорт. Пілонний спорт включає елементи гімнастики, акробатики і хореографії, це сукупність гімнастичних і акробатичних вправ, поданих у хореографічному стилі. Статус спорту був отриманий відносно недавно, коли було утворено першу федерацію «International Pole Sports». В даний час діє низка організацій, які об'єднують любителів пілону з різних держав, кількість їх учасників зараз значно зросла. Даний вид спорту включає в себе непрості різновиди стилів та елементів (гімнастики, акробатики та хореографії). Під час занять пілонним спортом йде правильне навантаження на всі групи м'язів: від м'язів живота та закінчуючи біцепсами. Для цього необхідно багато працювати і витримувати великі навантаження, такі як витривалість, спортивна підготовка, пластичність, координація, граціозність, акторська майстерність.

Розглядаючи літературні дані офіційних сайтів, практичну діяльність приватних клубів, академій та спортивних шкіл було виявлено, що змістом Pole Sport є демонстрація номера на спортивних снарядах під музичний супровід [8]. Дані номери включають елементи, що вимагають від тих, хто займається розвитку сили, динамічної та статичної рівноваги, гнучкості. Спортсмени виступають на висоті до

4 м, без страховки. Під час виступу атлета також оцінюється складність елементів, техніка, хореографія та артистизм.

Аналіз наукової літератури показав, що проблемами розвитку фізичних якостей організму засобами пілонного спорту та повітряної акробатики займались у своїх працях Steven (2013), Драч, Цимбалюк, Собко, Велієва (2021) та ін. [1; 3; 7]. Також автори Saldana, Gavira, Oliver (2017) розглядали питання оцінки мотиваційних факторів у практиці спорту на пілоні [6].

Таким чином, Pole Sport являє собою цікаве спортивне видовище та є ефективним засобом розвитку фізичних, технічних здібностей спортсменів, оволодіння руховими діями, їх музичністю, почуття ритму, художнім смаком, даний вид спорту має свою історію розвитку, що і обумовлює актуальність дослідження.

У зв'язку з цим *метою даної роботи* є визначення особливостей зародження пілонного спорту.

Дослідження проведено згідно науково-дослідній роботі за темою кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди на 2021-2026 рр.: «Розробка і обґрунтування технологій зміцнення здоров'я і гармонійного розвитку людей різних вікових і соціальних груп» (№ держреєстрації: 0121U110053).

Незважаючи на те, що причини зародження пілонної акробатики виникли ще в XII столітті, пілонне мистецтво почало активно розвиватися лише у XXI столітті. Історія формується тільки зараз, тому що це, мабуть, наймолодше з усіх спортивних напрямків [6; 8]. Перші згадки про спорт на пілоні можна знайти у життєписі кельтів XII століття. На території нинішньої Західної Європи у Кельтській Британії існувало свято закінчення зими. Стародавні кельти відзначали прихід літнього тепла, відродження життя, і припадало це свято на 1 травня. Назву місяцю дала римська богиня весни, квітів і трав – Травня. Таким чином, зі з'єднанням кельтської традиції та давніми римськими культами, утворився травневе весняне народне свято. У селах встановлювалася дерев'яна жердина, яка прикрашалася квітами, травами та стрічками. Перші травневі жердини являли собою високі дерева, з яких обрубували суки та гілки. Мешканці в гарних святкових шатах влаштовували навколо жердини танці, ігри та змагання. Це був язичницький ритуал вихваляння родючості та відродження природи [5].

Друга гілка зародження цього напрямку танцювального мистецтва виникла в Індії, на рубежі 11-12 століть. Мистецтво Маллакхамба дуже давнє. Дослівно, мистецтво володіння вправами на жердині – Маллакхамб («гімнасти стовпа»). Різномаїття акробатичних елементів, постійно мінливі позиції, стрибки та польоти навколо стовпа нагадують звички мавпячого племені, і вважається, що міфічним засновником

Маллакхамба був сам Хануман. Сьогодні цей напрямок оформився в самостійну дисципліну, що практикується юнаками та чоловіками [8].

Існував ще один родинний попередньому напрямок, який вже більше нагадує нинішні танці на пілоні – Меластамбха («гімнасти стовпа»). Залізну жердину використовували індійські бійці у своїх тренуваннях для покращення сили, спритності, витривалості. Стовпи завжди використовувалися у вправах борців [8].

Але до більш сучасної форми Маллакхамб прийшов лише в 19 столітті. У деяких джерелах йдеться про те, що жінки в африканських та індійських племенах застосовували жердину або пілон у своїх ритуальних танцях, але потім у танцях біля жердини з'явився і духовний характер [8].

Офіційно вважають, що спорт на пілоні – в тому вигляді, в якому ми його знаємо, – зародився у 1980-х роках у Канаді. Пізніше швидко почав набирати темпи США, потім з'явився в Австралії, Європі, Китаї. Що стосується вправ на полотнах, трапеціях та кільцях, циркові акробати успішно перейняли весь накопичений досвід. Спортсмени вдосконалили техніку володіння власним тілом на пілоні, розробили безліч трюків, які сьогодні широко використовують в повітряної акробатики, і у пілонному спорті [8].

Станом на лютий 2022 року, спорт на пілоні представлений у міжнародних та національних федераціях або як самостійний вид спорту, або як спортивна дисципліна, що входить у вид спорту, наприклад, спорт на пілоні, є однією з дисциплін повітряної атлетики.

Сучасний танець на пілоні має кілька напрямків, найвідомішими з яких стали Pole Sport (Pole Fitness) та Pole Art (Артистик).

У напрямку «Pole sport» спортсмени віддають пріоритет трюкам на силу. Найчастіше на змаганнях прописані обов'язкові елементи кожної категорії (аматори, майстри). Виступ може містити танцювальну частину, але вона найчастіше не пріоритетна, а лише розбавляє виступ. В цій дисципліні образ не відіграє головну роль. Зовнішній вигляд спортсмена достатньо нейтральний. Співвідношення трюків до виступу близько 70% на 30% [3; 4].

Артистичний танець (Pole Art) – дуже цікавий напрямок [танцювально-цирково] діяльн з акцентом на образ виконавця. У даній категорії важливо наголосити індивідуальність та задум танцюриста. Відмінна риса даної категорії в наявності образу. Виконавцю необхідно розкрити сюжетну лінію за допомогою різноманітних засобів: хореографії, трюків, костюма, зачіски, аксесуарів, гриму. На відміну від спортивної категорії, в «Артистиці» немає обов'язкової таблиці елементів. У рівному ступені вітаються як силові, динамічні елементи, так і хореографічні. Співвідношення трюків до виступу 50% на 50%. Загалом виступ учасника даної категорії має бути видовищним та

викликати емоції у глядача. В обох напрямках повинні бути відсутні рухи, що підкреслюють сексуальну привабливість спортсмена. У разі додавання подібних елементів до номера, учасника змагання можуть дискваліфікувати [2; 3].

Pole Sport, як вид спорту, зародився в Канаді у 1980-х роках. У 2009 році відкрилась Міжнародна федерація Pole Sport IPSF. У 2012 році пройшов перший чемпіонат світу.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на аналіз організаційної діяльності «Федерації Pole Sport і повітряної акробатики України».

Список використаних джерел:

1. Драч Т., Цимбалюк О. Вплив занять пілонним спортом та повітряної акробатики на загальний фізичний стан виконавців. *Молодий вчений*. 2021. № (95), 6-8. <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-7-95-2>.
2. Олейник Г. А. Танец на пилоне: Учебное пособие. Одеса, 2017. С. 175
3. Собко І. М., Велієва А. Р. Методика розвитку фізичних якостей спортсменок, які займаються пілонним спортом (Pole Sport). *Технології збереження здоров'я, реабілітація і фізична терапія. Збірник статей XIV міжнародної наукової конференції*, Харків, 2021. С. 131–138.
4. Dale J. P. The future of pole dance. *Australasian Journal of Popular Culture*. 2013. № 2(3). С. 381–396.
5. Kartali I. Pole-dance fitness. *Maidenhead: Meyer & Meyer Sport (UK) Ltd.*, 2018. 417 p.
6. Saldana C. G., Gavira J. F., Oliver A. J. Evaluation of motivational factors in the practice of pole sport: preliminary validation. *Revista de psicologia del deporte*. 2017. № 26. С. 62–67.
7. Santos S. Simply Circus. *Introduction to Rigging Lyras and Trapeze Bars. Simply Circus, Inc* . 2013. P. 34-43.
8. Ukrainian Pole Sport&Aerial Acrobatics Federation. URL: <https://www.polesportua.org/sport-na-piloni>

КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВА СТРАТЕГІЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Согоконь О. А., Гайдар А. Ю.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Інтеграція та глобалізація соціальних, економічних і культурних процесів, які відбуваються в Україні, перспективи розвитку національної освіти на найближче десятиліття вимагають оновлення системи освіти. Це примушує змінювати та переосмислювати всі фактори, від яких залежить якість навчально-виховного процесу:

структуру, зміст, методи, форми навчання й виховання, напрями фахової підготовки, системи контролю й оцінювання, стиль відносин, управлінські рішення, взаємовідповідальність учасників процесу.

Організм людини формується та вдосконалюється під впливом рухової активності. Ситуація зі станом здоров'я населення – це результат низького рівня знань щодо фундаментальних законів раціонального формування, збереження і зміцнення свого власного здоров'я упродовж усього життя. Недостатня фізична активність у шкільному віці призводить до розладів нормальної діяльності систем організму, порушень обміну речовин, швидкій втомлюваності, а в результаті – втраті здоров'я.

Сьогодні особливо гостро постала проблема пошуку та впровадження комп'ютерних технологій, контролю фізичної активності учнів та покращення їхнього здоров'я. На думку сучасних вчених (Г. Р. Генсерук, І. Б. Гринченко, Т. Ю. Круцевич, В. О. Кашуба, С. О. Омельченко, В. М. Пристинський, Л. П. Сущенко, К. М. Сергієнко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян) для збільшення ефективності занять фізичним вихованням, з метою формування основ здорового способу життя та підвищення рівня рухової підготовленості учнів необхідно використовувати все різноманіття форм, засобів, інноваційних та комп'ютерних технологій для покращення змісту фізичного виховання. Це в свою чергу дозволяє організувати фізичну активність згідно ціннісним орієнтаціям, інтересам і потребам учнів.

Впровадження комп'ютерних технологій в навчальний процес не лише підвищить ефективність процесу навчання, але й сформує фізичну культуру, що виражається у посиленні мотивації до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, постійно фізично розвиватися та вдосконалюватися [1, с. 15]. Сучасний навчальний процес складно уявити без використання електронних підручників, мультимедіа, тестуючих і контролюючих систем. Отже, застосування комп'ютерних технологій – важливий резерв удосконалення системи освіти в сфері фізичної культури і спорту [2, с. 85]. У зв'язку з цим постала задача розробки сучасних методик навчання та впровадження мультимедіа технологій у процес пізнання, використання яких надасть ефективність навчання предмету фізична культура.

Активність школярів на уроках фізичної культури залежить, передусім, від їхнього інтересу до виконання фізичних вправ. За даними психологів, інтерес становить три компоненти:

1. Знання, якими володіє людина в галузі, її зацікавленість.
2. Практична діяльність людини в цій галузі.
3. Емоційне задоволення, яке відчуває людина від діяльності.

Початкову стадію інтересу до певних вправ може викликати будь-який окремих компонент. Але розвинути, зробити його стійким, усвідомленим можна лише на основі всіх трьох перерахованих чинників.

Педагогічні спостереження та наші власні дослідження показали, що на уроках фізичної культури відносно добре подано один компонент до фізичного виховання – практичну діяльність. Тоді як, знанням і емоційному задоволенню приділяється значно менше уваги. В цих умовах процес виховання значно знижується. Надія на те, що знання й емоційне задоволення виникнуть в учнів без допомоги вчителя, як правило, не виправдовується.

Важливе місце серед джерел інформації у дітей займають інтернет джерела. Діти практично не отримують інформації про фізичну культуру від батьків. При опитуванні дітей, для поліпшення інтересу до фізичної культури вчителям фізичного виховання необхідно більше проводити ігрових занять, організовувати спортивні секції, поліпшити матеріально-технічну базу та краще ставитися до учнів.

До прийомів виховання інтересу в учнів до виконання фізичних вправ ми пропонуємо використовувати:

- новизну, різноманітність засобів, методів і способів організації учнів на уроці;
- постановку конкретних, посильних завдань навчання й оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця уроку;
- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю;
- проведення уроків із музичним супроводом;
- застосування ігрового та змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час;
- систематичний контроль за досягненням школярів та сучасні методи заохочення та стимулювання спортивних результатів.

Для ефективної роботи та досягнення бажаних цілей необхідно активно відслідковувати щоденні результати, аналізувати, своєчасно виявляти помилки та корегувати їх. Тому ми радимо використовувати учням новітні гаджети фітнес-браслети та трекери. Саме фітнес-браслети та трекери дають можливість кожному учню розпочати вести здоровий спосіб життя та досягти бажаних результатів. Принцип роботи максимально спрощено – пристрій одягається на руку або вішається на шию у вигляді кулону, ставиться додаток на телефон. Пристрій буде все фіксувати, зводити та надасть аналітику для подальшого корегування дій.

Малорухливий спосіб життя, всілякі нездужання і хвороби молодого покоління – вирішальні фактори для впровадження та використання новітніх гаджетів. Оскільки традиційний зміст уроку фізичної культури не дозволяє виправити ці факти, необхідним стає оновлення змісту уроку за допомогою інновацій техніки.

Якщо учні будуть використовувати у повсякденному житті фітнес-браслети та трекери, вчителів надається більше можливостей:

- досягнення цілей (установка цілі, нагадування, повідомлення);
- контроль активності (шагомір, відслідковування активності, вибір виду тренувань);
- контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрих-кодів);
- контроль пульсу.

Можливості цих гаджетів можна використовувати для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік. Ці дані необхідні вчителів фізичної культури для визначення рівня навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку учня. Крім того, ці гаджети можна використовувати на уроках фізичної культури, самостійних заняттях фізичними вправами, при занятті різними видами спорту (секційній роботі) тощо. Спектр використання цих трекерів дуже великий і з кожним днем стає більш функціональним.

Деякі годинники мають функціональність спортивних трекерів. Такі моделі можуть підтримувати програми тренування, шагомір, відслідковування маршруту, датчик серцебиття також. Вони можуть управляти або отримувати дані з інших пристроїв (смартфонів, планшетного комп'ютера) та підтримують бездротові технології – Bluetooth, Wi-Fi, GPS.

Важлива особливість спортивного годинника – вбудований кардіомонітор. Раніше монітор серцевого ритму розміщувався на грудній клітці, що було досить незручним при виконанні різноманітних вправ. Сьогодні це вбудований у браслет оптичний сенсор, який у режимі реального часу слідкує за частотою серцевих скорочень, що дозволяє вчителів та учню скорегувати навантаження. Використання функції GPS у гаджетах дозволяє здійснювати прийом-передачу даних щодо учнів. Обмін даними з гаджетом здійснюється за допомогою супутникового зв'язку GPS (Global Positioning System), що дозволяє визначити точне місцезнаходження учня, здійснити відслідковування та контроль через смартфон або планшетний комп'ютер. Викладач може підключитися до сервера системи, використовуючи програмне забезпечення (LoseIt, MyMapFitness, MyFitnessPal, Maxwell Health, Fitnio). Система відображає місцезнаходження учня та історію його переміщень, що є особливо необхідним під час підготовки учнем домашнього завдання та самостійних занять.

На нашу думку, комп'ютерні технології навчання є важливою стратегією покращення традиційної предметної системи, вони спрямовані на її вдосконалення, підвищення ефективності процесу навчання, допомагають сформувати фізичну культуру, посилюють мотивацію до занять фізичними вправами, вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися. Завдяки таким технологіям значно полегшується перевірка фізичної активності учня.

Список використаних джерел:

1. Генсерук Г. Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування інформаційних технологій у професійній діяльності: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Терноп. нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Т., 2005. 20 с.
2. Гринченко І. Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в нових умовах. *Вища освіта України*. К.: Генезис, 2011. С. 84–93.
3. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2003. 46 с.
4. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2009. 35с.

СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОЇ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

Таган Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Свєртнєв О. А.

Сучасні умови життя (урбанізація життя, бурхливий розвиток промисловості, транспорту, певних змін в навколишньому середовищі та ін.) виказують великі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності, до захисних сил організму людини. Велика увага приділяється фізичному вихованню та розвитку спорту у дітей та підлітків, що насамперед визначається широким спектром можливостей їх використання для зміцнення здоров'я та освіти молодого покоління України.

Аналіз даних про стан світового спорту доводить, що високий організаційний та методичний рівень навчально-тренувальної роботи з дітьми та підлітками в значній мірі визначають успіх тієї чи іншої країни на міжнародній спортивній арені. Тому цілком закономірно, що в

Україні, як і в інших провідних спортивних країнах світу, велика увага приділяється резервам збірних команд.

Порівняно з іншими методиками та методами фізичного виховання дітей шкільного віку, спорт найефективніше стимулює позитивне функціонування та морфологічні зміни в організмі, які значною мірою впливають на розвиток рухових якостей. Можна без перебільшення стверджувати, що заняття спортом більше інтенсивно сприяє розумовому та психічному розвитку дітей і підлітків. І взагалі молодь характеризується прагненням до швидкого формування особистості, розвитку самооцінки та особистісних якостей (морально-вольових і фізичних). Саме у спорті тренери-викладачі знаходять ефективні засоби розвитку цих здібностей у школярів. Теорія й методика дитячо-юнацького спорту враховує вікові особливості дітей шкільного віку, специфіку використання засобів, методів, організаційних форм, найбільш відповідним кожному етапу багаторічної спортивної підготовки.

Вирішуючи практичні питання про ефективні засоби і методи впливу на фізичний розвиток людини, у процесі суспільного розвитку в фізичному вихованні з'явилися наукові дослідження, які глибоко проникли в суть явища фізичної культури і спорту, всебічно розкривають його закономірності, розширюють та поглиблюють знання. Період з 1920 по 1930-ті роки в історії спорту вважається періодом закладання основ радянської науки про фізичне виховання. Саме у цей період було покладено початок розробки проблем спортивного тренування, фізіології та психології фізичних вправ і спорту, спортивного масажу, загартовування та ін. [1]. Важливим досягненням періоду 1920-1930-х рр. стало те, що наукові дослідження в області фізичної культури набули практичної реалізації. У Харкові (1925 рік) Центральний будинок фізичної культури (ЦБФК) був Першим науковим інститутом в Україні, що вивчав фізичну культуру. На його базі у 1930 р. організовано першу в Радянському Союзі науково-дослідницьку кафедру фізичної культури, яка займалася проблемами спорту, фізкультурно-масового руху, теорії та методики фізичного виховання [1]. Вже тоді розпочалося наукове обґрунтування тренувального процесу і створення ефективної системи фізичного виховання. Значну роботу з удосконалення методики навчання і тренування здійснили провідні педагоги М. О. Філь, А. І. Масюк, І. А. Бражник, С. Д. Романенко. Науковий підхід до побудови тренувального процесу привів до появи нових ефективних методик підготовки спортсменів та технік виконання спортивних елементів, різкого якісного росту результатів спортсменів.

П. Ф. Лесгафтом, Н. А. Симашко, В. В. Гориневським та їх наступниками закладені педагогічні та медико-біологічні основи для теорії й методики юнацького спорту. Значний вклад становлення та

розвиток вітчизняної теорії й методики дитячо-юнацького спорту внесли наукові праці А. Д. Новікова, І. М. Яблонського, Н. Г. Озоліна, П. Е. Матилянської, А. А. Маркосяна, В. С. Фарфеля, В. П. Філіна, Н. А. Фоміна, В. М. Волкова та ін. фахівців [3]. В цих роботах доведена визначна роль спорту в фізичному вихованні підростаючого покоління, науково обґрунтовані засоби, методи і організаційні форми спортивної підготовки дітей, підлітків, юнаків та дівчат. У наукові основи підготовки юних спортсменів внесли праці радянських вчених в області фізіології, біохімії, педагогіки, теорії фізичного виховання, психології спорту, лікувальної фізкультури, загартування, спортивного масажу тощо.

Після прийняття постанови (ЦК ВКП (б)) про розвиток масового фізичного руху у 1948 році, наукові дослідження та методична робота у дитячо-юнацькому спорті особливо активізувалась. У даній постанові відмічена необхідність активізація та посилення наукових розробок щодо фізичного виховання дітей і молоді. Ця подія здійснила вагомий вплив на діяльність науково-дослідних і навчальних інститутів України, на розгортання досліджень, присвячених важливим проблемам саме юнацького спорту та фізичного виховання школярів. Відбувалося удосконалення навчальних програм для спортивних секцій шкільних колективів фізичної культури на основі досліджень Центрального науково-дослідного інституту фізичної культури.

Питанням особливостей розвитку фізичних якостей у юних спортсменів і способам оцінки рівня розвитку цих якостей були присвячені дослідження І. М. Яблонського, В. С. Фарфеля, З. І. Кузніцової, В. П. Філіна та ін. Результати цих робіт були узагальнені в книзі Н. В. Зіміна «Фізична характеристика сили, швидкості і витривалості» (1956) і В. С. Фарфель «Розвиток рухів у дітей шкільного віку» (1959), «Фізіологія спорту» (1960). У них розкривається вікові особливості та динаміка розвитку основних фізичних якостей дітей шкільного віку, обґрунтовуються важливі положення методики фізичного виховання дітей, підлітків, юнаків і дівчат.

Нові форми роботи дали певний поштовх розвитку масової фізичної культури та спорту серед дітей. З початку 1960-х рр. у СРСР впроваджуються масові форми роботи з дітьми з фізичної культури і спорту: «Веселий дельфін» (з 1962 р.), «Золота шайба», «Шкіряний м'яч» (з 1964 р.), «Зірниця», «Орлятко» (з 1967 рр. і 1972 рр. відповідно), «Старти надій» (з 1976 р.) та ін. [1]. Суттєво покращилась робота з організації шкільних та позашкільних занять з фізичного виховання у школах. В період з 1946 до 1952 рр. кількість шкільних колективів фізичної культури збільшилась в 2,5 рази, а кількість тих, хто займається, виросло більше ніж втричі. Підвищенню спортивної майстерності сприяло створення при колективах фізичної культури спортивних шкіл

та проведення навчально-тренувальних зборів спортсменів. З 1934 р. у СРСР складається надійна організаційна форма підготовки спортивних резервів. Були відкриті спеціальні фізкультурні навчальні заклади, спортивні школи та інтернати. При спортивних товариствах і колективах фізичної культури починають створюватися дитячі спортивні школи (ДСШ) та клуби. З 1946 по 1957 роки зросла кількість дитячо-юнацьких спортивних шкіл з 460 до 1224 відповідно. У 70-ті рр. на базі шкіл-інтернатів спортивного профілю з'явився новий тип середніх спеціальних навчальних закладів – училища олімпійського резерву. Підготовкою юних спортсменів займалися відомі спортсмени-тренери, а фізкультурні організації безкоштовно надавали їм стадіони, спортінвентар, спортивні зали та приміщення. Все це спонукало спрямувати науково-дослідну роботу на вивчення питань особливостей тренування юних спортсменів.

З 1962 року, проводилися традиційні Всесоюзні наукові конференції з проблем юнацького спорту, на яких доповіді були присвячені актуальним проблемам дитячо-юнацького спорту. Значна увага була приділена проблемі перспективного планування багаторічної підготовки і періодизації тренування юних спортсменів. На основі узагальнення передового спортивного досвіду і матеріалів експериментальних досліджень була визначена переважна спрямованість тренувань на різних етапах багаторічної підготовки, встановлено раціональне співвідношення загальної і спеціальної фізичної підготовки юних спортсменів («Тренування юних спортсменів» під ред. В. П. Філіна, 1965) [2].

Раціональні форми організації і методики проведення занять в умовах спортивної школи і загальноосвітніх училищ фізичної культури були обумовлені в підручнику «Початкова підготовка юного спортсмена» за редакцією В. П. Філіна та С. С. Грошенкова (1966) [2].

З середини 70-х років остаточно сформувалися основи теорії і методики юнацького спорту, де охарактеризовано зміст, форми, організацію і зміст спортивних занять з дітьми, підлітками, юнаками і дівчатами, викладено загальні для різних видів спорту найбільш суттєві закономірності цього процесу. Питанням управління системою підготовки юних спортсменів та спортивних резервів країни присвячені Всесоюзні науково-практичні конференції з проблем юнацького спорту з 1981 по 1984 роки. У цей час сформульовані принципи побудови модельних характеристик кваліфікованих юних спортсменів, розроблені конкретні параметри модельних характеристик їх загальної і спеціальної фізичної підготовленості. Пізніше досліджувалися програмно-методичні основи підготовки спортивних резервів.

Отже, процес пошуку, розробки та дослідження актуальних питань дитячо-юнацького спорту пройшла кілька етапів – від вивчення

загальних проблем у 50-60-ті роки, до ґрунтовних досліджень закономірностей спортивної підготовки спортсменів у відповідності до їх вікових особливостей та етапів підготовки у 80-90-ті.

Визначними досягненнями даного періоду становлення і розвитку теорії й методики дитячо-юнацького спорту є: визначені та обґрунтовані основні етапи багаторічного тренування і раціональна спрямованість тренувального процесу на кожному з них; обґрунтовані ефективні засоби і методи виховання фізичних якостей; досліджений вплив занять спортом на організм юного спортсмена; розроблені питання відбору і спортивної орієнтації; визначені особливості методики занять з юними спортсменами різного віку і спортивної кваліфікації; визначені всебічні наукові засоби і методи виховання фізичних якостей у юних спортсменів різного віку; обґрунтована система відбору талановитих спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Вербицький В. А. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
2. Ніжевська Т. В. Теорія та методика дитячого та юнацького спорту як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 3. С. 10–12.
3. Филін В. П. Теория и методика юношеского спорта : учеб. пособие для институтов и техникумов физ. культ. М. : ФиС, 1987. 128 с.

ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Тараненко А. К.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. **Тараненко І. В.**

Сучасний рівень розвитку художньої гімнастики демонструє високу виконавчу майстерність гімнасток, видовищність композицій, високу техніку виконання, що забезпечує світову популярність цього виду спорту. Провідні спортсменки країни на світових рівнях демонструють досконалу техніку виконання програми змагань з художньої гімнастики, все більш підкорюючи, вражаючи та збільшуючи кількість прихильників граційного виду спорту. А забезпечує високий виконавчий рівень потужна система виховання технічності рухів, що склалась з початку зародження і впродовж існування художньої гімнастики, як виду спорту.

Провідні діячі мистецтва світового рівня, такі як: А. Хачатурян, Е. Бистрицька, І. Моїсєєв, М. Льєпа, зазначали необхідність та доцільність художньої гімнастики, яка поєднує в собі спорт і танець, артистизм і грацію, пластичність і музичність. Дослідження розвитку та досягнень художньої гімнастики викладено у працях: О.В. Авсенєва, В. Г. Батаєн, Ж. А Білокопитової, О. В. Бірюк, Г. О. Бобрової, А. Т. Брикіна, Л. А. Лісицької та інших. Взаємодію хореографії та спорту зазначали: Л. А. Лісицька, С. В. Шалапа.

Мета і завдання дослідження – проаналізувати важливість хореографічної підготовки в сучасній художній гімнастиці.

Одним з провідних засобів підготовки гімнасток різного рівня підготовки, є метод впровадження здобутків хореографії, основою якого є школа класичного і народного танців. Процес взаємодії хореографії та художньої гімнастики пройшов довгий шлях узагальнення та апробації, що забезпечило систематизацію багаторічної підготовки спортсменів у цілісну систему знань, умінь і навичок.

Вплив та використання елементів хореографії в художній гімнастиці при підготовці гімнасток надає можливість:

- опановувати елементи хореографії використовуючи доступну гімнастичну термінологію;
- під час навчання застосовувати елементи відповідно року навчання;
- підбирати необхідні підвідні і підготовчі вправи;
- знати варіанти ускладнення опанованого матеріалу і вдало поєднувати його з елементами класифікаційної програми;
- складати і графічно записувати композиції і вільні вправи;
- складати план-конспект уроку хореографії.

Більшість і хореографічних, і гімнастичних комбінацій – це рухи різної складності як за координацією, так і за ступенем м'язового напруження. У процесі формування, удосконалення рухових умінь і навичок виконавець проходить кілька тісно пов'язаних між собою фаз. Перш ніж переходити до вивчення цих фаз, варто розглянути дидактичні принципи й методи навчання, які необхідно застосовувати при розучуванні хореографічних рухів і комбінацій [2, 3].

У сучасній педагогічній теорії хореографічного та гімнастичного виховання застосовують такі основні дидактичні принципи (С. В. Шалапа, Н. М. Корисько): усвідомлення; активності; наочності; послідовності; доступності; міцності. Зазначені принципи тісно взаємопов'язані, ними потрібно керуватися при організації вивчення вправ хореографічного і гімнастичного спрямування [4, с. 42-58].

Хореографія у системі навчання «художниць», має свою специфіку проведення заняття, яка полягає в особливому виборі засобів, форм і методів підготовки спортсменок. Хореографічна

підготовка гімнасток надає серію послідовно логічно пов'язаних один з одним вправ, безпомилкове засвоєння яких дає можливість оволодіти високим рівнем виконавчої майстерності. Так гімнастки опановують правильну поставу, відпрацьовують «почуття пози», розвивають стійкість, координацію рухів, легкість і витонченість виконання елементів. В процесі занять хореографією розвиваються і фізичні якості: гнучкість, сила, спритність, витривалість, стійкість, швидкість, що є базою загальної фізичної підготовки спортсменки.

Спеціальна фізична підготовка базується на спеціальній та профільній підготовці гімнастики, яка полягає в опануванні: вправами (рівноваги, хвилі, змахи, стрибки тощо), акробатики, ритміки, пантоміми; елементами основної гімнастики (загально-розвиваючі, стройові, прикладні вправи); елементи класичного, народного, сучасних та історико-побутових танців [2, 3].

Хореографічні вправи, як і хореографічні постановки, виконуються під музичний супровід, завдяки чому у гімнасток виховується музикальність і ритмічність – якості, що необхідні для виконання вправ «високої складності».

Виконання рухів під музику, розвиває здатність виконувати вправи в певному ритмі, з певною швидкістю (темпом), ступенем напруги, а також з різними динамічними відтінками. Крім того, їх використовують, щоб розвинути у спортсменок навичок виконувати вправи відповідно зі змістом та формою музичного твору. При цьому розвивається увага, зорова і рухова пам'ять, розуміння музики, музичний слух, почуття ритму, музична чутливість, вміння створювати нові вправи і просторову композицію переміщень, особливо інтенсивно вдосконалюється кінетична чутливість [1, с. 6].

Метою художньої гімнастики є гармонійний розвиток вихованців, всебічне вдосконалення їх рухливих здібностей, зміцнення здоров'я, забезпечення спортивного довголіття. В процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), здобуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості. Художня гімнастика вчить дотримуватись правил естетичної поведінки, формує поняття краси тіла, виховує смак, музичність та пластику [4, с. 250].

Отже важливе місце в художній гімнастиці займають такі види мистецтва, як танець та музика. Музичний супровід розвиває музичний слух, відчуття ритму, узгодженість рухів з музикою. Елементи танцю розширюють загальний кругозір вихованців, знайомлять з народною творчістю, розвивають любов до мистецтва свого народу, народів світу. Вони сприяють розвитку координації рухів, танцювальності, ритмічності, розкутості, емоційності, вдосконаленню рухливих якостей.

Список використаних джерел:

1. Білокопитова Ж. А., Мовчан Л. М., Щербакова Н. А. Гімнастика: краса і здоров'я. К.: Здоров'я, 1991. 104 с.
2. Назарова О. М. Методика проведення занять із художньої гімнастики з дітьми 5-6 років: Методична розробка для тренера М., 2001. 39 с.
3. Сосина Ю. В. Хореографія в гімнастике: учебное пособие для студентов вузов. К. : Олимпийская литература, 2009. 135 с.
4. Шалапа С. В. Теорія і методика викладання спортивного танцю : підручник. К. : НАКККіМ, 2015. 396 с.

ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ

Тараненко І. В., Зайцева Ю. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Пошук результативних шляхів виховання важких підлітків, та враховуючи те, що здоров'я і фізичний розвиток дітей та підлітків необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням її особистості та індивідуальності, педагогічно доцільним буде застосування особистісно орієнтованого підходу до виховання важких підлітків у процесі занять фізичною культурою. Наше твердження ґрунтується на дослідженнях багатьох учених.

Особливості застосування особистісно орієнтованих технологій у сучасній системі фізичного виховання дітей та підлітків знайшли своє відображення у працях В. Бальсевича, С. Барбашова, С. Белих, З. Діхтяренко, О. Дубогай, О. Зайчикова, Г. Ключкіної, Л. Лубишевої, С. Моїсеєва та ін.

Досліджуючи теоретико-методичні основи особистісно орієнтованої технології фізкультурної освіти, С. Барбашов обґрунтував наступні положення: опора на максимальне значення мови, яка є засобом мислення кожного учня; формування сенсорних здібностей і просторових уявлень; емоційного задоволення, насичення позитивними емоціями та почуттями від подолання фізичних, емоційних і соціальних труднощів і досягнення успіху у фізичному вдосконаленні, пізнання нового, відчуття загального і особистісного росту; формування рухових умінь і навичок [2], а отже і морально-вольових якостей.

У цьому плані, С. Моїсеєв, спираючись на дослідження В. Бальсевича, О. Вацеби, Л. Лубишевої, В. Столярова та інших

учених, зауважує, що особистісно орієнтовану систему фізичного виховання старшокласників необхідно спрямувати на формування в учнів особистої фізичної культури – якісне, системне та динамічне утворення дитини, яке характеризується певним рівнем знань, умінь, навичок, а також достатньою сформованістю самокеруючих механізмів особистості, які в комплексі забезпечують учню високоефективну фізкультурно-спортивну діяльність, спрямовану на оптимізацію власного фізичного стану та самореалізацію психофізичного потенціалу. В своїй науковій роботі автор виділяє і обґрунтовує організаційно-педагогічні умови особистісно орієнтованого фізичного виховання старшокласників: організація конструктивного спілкування між учнем та вчителем; стимулювання суб'єктності учнів у фізкультурно-спортивній діяльності; перехід фізичного виховання учнів у їхнє фізичне самовиховання [5].

Проте, досліджуючи проблему переходу від суб'єкт-об'єктних відносин (від стилю педагогічного керівництва) до відносин суб'єкт-суб'єктних (до стилю педагогічного управління) В. Биков, С. Михайлова, зазначають, що становлення людини, включеної в освітній процес, визначається низкою чинників. З одного боку, вони є сукупністю зовнішніх рушійних сил розвитку (соціально-економічні, психолого-педагогічні та еколого-валеологічні), а з іншого – сукупністю діючих сил внутрішнього розвитку, що змінює самосвідомість людини, яка відкриває можливість самостійного освоєння нових соціальних цінностей, розкриття власних інтелектуальних і фізичних здібностей, затвердження індивідуальної своєрідності [3, с. 14-15].

При цьому особистісно-розвивальні технології у фізичному вихованні і спорті повинні спиратися на чотири фундаментальні фактори в системі виховання особистості: фактор ціннісної орієнтації, фактор цілеспрямованості, фактор саморозвитку та самореалізації, фактор ієрархічності [4, с. 40].

Утім В. Бальсевич зауважує, що вирішення проблеми формування особистості, яка готова до фізкультурної діяльності, неможлива в межах традиційної системи фізичного виховання. Оскільки спостерігається невідповідність існуючих форм і змісту новим уявленням про особистісно-прийнятні методи і особливості організації процесу засвоєння цінностей фізичної культури. Також, у традиційній системі фізичного виховання не враховуються основні вимоги сучасної соціально-психологічної парадигми відношення до учня як до вільної особистості, яка має право вільного вибору виду занять фізичними вправами, їх форм. При цьому важливою є орієнтація на індивідуально прийнятний результат у відповідності з

індивідуальними здібностями, особистісними переконаннями, потребами, домаганнями та інтересами, рівнем фізичного розвитку та підготовленості [1, с. 22-26]. С. Неверкович та В. Приходько підкреслюють, і ми поділяємо їхню думку у цьому плані, що формування людини як фізкультурно-діяльній стає можливим, якщо ця діяльність «побудована за клубним принципом, з урахуванням інтересів тих, юних, що займаються, адже практика фізкультурно-спортивних занять так захоплює людину, що вона не пориває з фізичними вправами все життя» [6, с. 13-18].

Отже, врахування інтересів і побажань важких підлітків у виборі видів і форм занять у навчальній та позаурочній час, організація занять за спортивною спеціалізацією сприятиме створенню мотиваційно-ціннісної та комфортної соціально-психологічної атмосфери, що є необхідною умовою їх виховання у процесі занять фізичною культурою.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В. К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). Теория и практика физической культуры. 1990. № 1. С.22–26.
2. Барбашов С. В. Теоретико-методические основы личностно-ориентированной технологии физкультурного образования школьников: автореф. дис. ... д-р пед. наук : 13.00.04. Омск, 2000. 48 с.
3. Быков В. С., Михайлова С. В. Педагогическая технология физического воспитания учащейся молодежи. *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 8. С. 13–16.
4. Дмитриев С. В. Образовательное пространство и объективно-предметная область физической культуры и АФК-технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2011. № 1. С. 37–42.
5. Моїсєєв С. О. Особистісно орієнтований підхід до фізичного виховання старшокласників у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Дрогобич, 2009.
6. Неверкович С. Д., Приходько В. В. Физкультурно-деятельная личность – ориентир для реформы предмета «Физическая культура». Развитие инновационных процессов в организации физического воспитания детей и подростков : сб. статей. Чебоксары, 1998. С. 13–18.

МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Тихонова О. О., Тарасенко Я. А., Дейнега Т. Ф.

Полтавський державний медичний університет

Необхідність певного перегляду методологічних підходів у охороні здоров'я усвідомлена давно. Незважаючи на величезні зусилля, що витрачаються всесвітньою охороною здоров'я на боротьбу з хворобами, корінного перелому поки не досягнуто: захворюваність повсюдно зростає, молодшають і набувають все більш злоякісного перебігу цілі класи хвороб. Досвід останніх десятиліть показав, що вирішити проблему збереження здоров'я населення у повному обсязі навряд чи можливо у традиційних організаційно-методичних рамках системи охорони здоров'я, навіть шляхом величезних фінансових вливань [1, с. 18; 3, с. 221].

Проблема здоров'я та здоров'язбереження входить до пріоритетних завдань суспільного та соціального розвитку, зумовлює актуальність теоретичної та практичної її розробки, необхідність розгортання відповідних наукових досліджень та вироблення методичних та організаційних підходів до збереження здоров'я, його формування та розвитку.

Результати аналізу літератури свідчать, що на сучасному етапі вчені підходять до цієї проблеми повномасштабне, багатоаспектне. У науковому розумінні здоров'я на сьогодні виділяють 6 ознак:

- відсутність хвороб;
- нормальне функціонування організму;
- гармонізація організму та навколишнього середовища;
- здатність людини до повноцінного виконання основних соціальних функцій; повне фізичне, психічне та соціальне благополуччя;
- адаптація людини до навколишнього середовища, що ускладнюється і змінюється.

Орієнтована на здоров'я діяльність виходить з трьох методологічних принципів:

- збереження здоров'я;
- зміцнення здоров'я;
- формування здоров'я.

Принцип збереження здоров'я становить гомеостаз як здатність організму забезпечувати сталість свого внутрішнього середовища під впливом зовнішніх впливів. Передбачається підтримання сталості внутрішнього середовища організму через дотримання санітарно-гігієнічних норм та вимог, здійснення профілактичних та психогігієнічних заходів тощо.

Принцип зміцнення здоров'я полягає в механізмі накопичення здоров'я, підвищення адаптації, збільшення обсягу здоров'я (чи зміцнення). Реалізація цього принципу у технології навчання передбачає наявність способів підвищення адаптивності людини до стресогенних факторів. Для зростання обсягу здоров'я слід підрахувати правильне дозування фізіологічно та психологічно обґрунтованих стресорів, максимальний облік індивідуальних особливостей кожної людини.

Принцип формування здоров'я, тобто цінностей здорового способу життя, валеологічних знань та умінь, мотивації людини на здоровий спосіб життя передбачає формування цінностей, ідеалів здоров'я та розуміння певних способів його досягнення. Ефективність перелічених принципів великою мірою залежить від рівня культури здоров'я людини. При розгляді питань збереження здоров'я необхідно приділяти велику увагу трьом основним групам факторів, що впливають на ступінь працездатності людини: фізіологічні (стать, вік, стан здоров'я та ін.), фізичні (освітленість приміщення, температура повітря, шум тощо), психічні (самопочуття, настрої, осуд, заохочення та ін.). Екстенсивний шлях розвитку медицини, націлений на підвищення якості медичної допомоги хворим людям, привів до переважання в системі охорони здоров'я технократичного, механістичного підходу, в основі якого лежить насамперед націленість лікаря на боротьбу із хворобою. Цей історичний підхід позбавляє лікаря ініціативи і змушує його багато в чому пасивно слідувати в руслі обставин життя свого пацієнта, а згодом мати справу з результатами негативного впливу на організм. І хоча успіхи боротьби з багатьма хворобами людства вражають, слід констатувати, що загальне сукупне здоров'я населення Землі повсюдно погіршується [2, с. 114].

Головною причиною малої ефективності зусиль щодо збереження здоров'я людей є те, що система охорони здоров'я не повною мірою вирішує завдання саме збереження здоров'я та покращення його якості. На тлі пріоритетності завдання боротьби з хворобою та націленості лікаря на пошук та лікування патології вся діяльність з охорони здоров'я зводиться до проведення періодичних профілактичних оглядів, а по суті – до виділення груп ризику.

Ця обставина пояснюється не так небажанням лікарів займатися охороною здоров'я або слабкістю організаційно-фінансових механізмів системи охорони здоров'я в цілому, як традиційним методологічним підходом, власне, до розуміння біологічної сутності тандему понять «хвороба» – «здоров'я», який у спрощеному вигляді можна висловити тезою: «Відсутність хвороби (симптомів) є здоров'я». Практичною медициною досі не повною мірою усвідомлений той факт, що охорона здоров'я людей та лікування хворих людей абсолютно різні, самостійні, а багато в чому і різноспрямовані галузі медицини та

поєднання функцій охорони здоров'я і надання лікувально-діагностичної допомоги хворим в одній організаційній структурі вкрай неефективно. До хворої та здорової людини слід застосовувати різні медико-біологічні підходи. За даними ВООЗ, вклад факторів, що визначають поняття «здоров'я», розподіляється таким чином: 20% – генетичні, 25% – екологічні, 45% – соціальні, 10% – медичні. Відновлення та збереження здоров'я – багато в чому результат не лише спеціальних медичних, а й безперервних ідеологічних, економічних, медико-соціальних, педагогічних заходів, провести які в повному обсязі силами тільки закладів охорони здоров'я є вкрай скрутним. Очевидно, що розподіл зусиль суспільства у справі збереження здоров'я має лежати не так у площині розвитку власне медичних технологій, спрямованих на боротьбу з хворобою, як у створенні оптимальних умов життя індивіда, колективу та суспільства, а також у консолідації всіх соціальних механізмів суспільства на вирішенні цього завдання. Виходячи з біологічної природи людини, що є об'єктом соціально-біологічного управління особливого роду, саме медична наука та система охорони здоров'я повинні розробити теоретичні принципи формування та практичні способи управління системою охорони здоров'я як окремої людини, так і всього суспільства в цілому [1, с. 18; 3, с. 25].

Таким чином, регулювання системи «людина – ланка природи» має проводитися з позицій розуміння здоров'я як інтегрального показника якості довкілля людини, колективу та популяції в цілому. У медичній науці приділяється велика увага питанням розробки нових теоретичних знань та практичних технологій діагностики та лікування багатьох захворювань, однак у плані наукової методології власне сама проблема здоров'я розроблена недостатньо.

Все вище зазначене говорить про те, що потрібно виробити концептуально новий, фундаментальний медико-біологічний підхід, наголосивши на використанні фізіологічних можливостей організму в умовах реального життя, націлюючи суспільство (а не тільки лікаря) на активний пошук механізмів підвищення стійкості та активного відновлення втрачених в процесі хвороби функцій.

Список використаних джерел:

1. Волкова, О., Тихонова, О., Тарасенко, Я., Дейнега, Т., & Сербін, С. (2021). Еколого-валеологічне виховання молоді у навчальних закладах – один з кроків до збереження здоров'я нації. У *«Біологічні, медичні та науково-педагогічні аспекти здоров'я людини»*. (с. 18). Астрая.
2. Тарасенко, Я., Кузнецов, Ю., & Кузнецова, А. (2011). Здоров'я нації. У *«Формування здорового способу життя студентів-медиків засобами освіти»*. (114).
3. Топоров, Г. (2003). *Медицинская валеология*. Факт.

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЕФЕКТИВНІСТЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДИТЯЧОМУ – ЮНАЦЬКОМУ ФУТБОЛІ

Товстий М. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Денисовець Т. М.

Тенденції розвитку сучасного спорту вимагають системної та довгострокової побудови процесу підготовки спортсменів до вищих спортивних досягнень. Ця тенденція повною мірою стосується і футболу, де підготовка спортсменів високого рівня є однією з найважливіших проблем. Як вид спорту футбол сприяє всебічному розвитку спортсменів, удосконалює функціональні можливості організму, розвиває фізичні якості, зміцнює здоров'я. Футбол як командна гра виховує позитивні риси характеру вміння підпорядковувати особисті інтереси інтересам колективу, взаємодопомоги, повазі до партнерів та суперників, формує почуття відповідальності, тренує витримку та наполегливість.

Аналіз методичної літератури засвідчив, що сучасні фахівці у галузі дитячо-юнацького футболу [1; 2] у своїх роботах зазначають, що віковий етап 15-16 років є найважливішим у становленні футболіста, оскільки сучасний футбол вимагає від гравців високоякісної технічної підготовки, основу якої складають спеціальні футбольні технічні дії. Необхідно зазначити, що у вітчизняних та зарубіжних публікаціях фахівці біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання та спорту визначають «техніку» як спосіб виконання рухової дії, за допомогою якого рухове завдання вирішується раціонально (доцільно та економічно) та ефективно [3; 4]. Саме поняття «техніка» є основою для характеристики технічних дій у футболі. Автори також акцентують увагу на тому, що техніку слід починати розглядати з погляду біомеханіки та теорії формування рухових програм. Біомеханіка необхідна для розуміння раціональності рухових процесів під час виконання технічного прийому, а теорія рухових програм необхідна визначення методичної послідовності при розучуванні чи вдосконаленні технічних процесів.

Аналіз робіт дозволив зробити висновок про те, що проблема технічної та фізичної підготовки футболістів полягає у застарілій теорії спортивного тренування [1; 3]. Сучасні біологічні знання про спортивну діяльність дозволяють використовувати нову теорію фізичної та технічної підготовки, яка допомагає науково обґрунтовано планувати навчально-тренувальний процес юних футболістів з

урахуванням сучасних вимог гри [5]. Серед актуальних проблем підготовки юних футболістів значне місце займає техніко-тактична підготовленість та необхідність її всебічної та об'єктивної оцінки.

Як відзначають фахівці теорії та методики футболу, до технічних дій у футболі належать наступні прийоми гри:

- удари по м'ячу різними частинами стопи;
- удари по м'ячу головою;
- зупинка м'яча;
- ведення м'яча;
- обманні рухи, «фінти»;
- вкидання м'яча;
- відбір м'яча;
- техніка воротаря [2].

Оцінка вікових особливостей техніко-тактичної підготовленості футболістів 14-16 років за різними системами виявилася неоднозначною. Так спортивні результати у тестах, що визначають технічну підготовленість із проявом якості спритності та координації значно покращувалися до 15 років, а результати тестів із проявом швидкісних та силових якостей – у 16 років. Такі вікові відмінності можна пояснити термінами завершення сенситивних періодів фізичних якостей.

Вивчені системи контролю українська, англійська та німецька за техніко-тактичною підготовленістю юних футболістів мають однакові або схожі за технікою виконання тести, проте кожна з них включає ті, які не зустрічаються у двох інших системах. Для виконання тестів учасниками експерименту англійська та німецька системи виявилися простішими, ніж вітчизняна.

Таким чином, рівень володіння технічним діям є найважливішим показником ефективності футболіста. Суть технічних дій полягає у способах виконання прийомів гри у футбол, за яких можливе досягнення найбільшої їх ефективності. Дуже важливо у роботі з юними футболістами 15-16 років не форсувати фізичну підготовку, а більший акцент робити на навчанні саме технічним діям, використовуючи різноманітні методи та прийоми. Це сприяє підтримці інтересу підлітків до обраного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навч. посіб. Федерація футболу України, Буковинська держ. фінансова академія. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
2. Ігри та ігрові вправи техніко – тактичного характеру в підготовці футболістів : метод. посібник / Й. Г. Фалес, О. Ф. Огерчук, О. В. Колобич, А. В. Дулібський ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. Кафедра теорії і методики футболу ЛДІФК. Л., 1998. 112 с.

3. Журід С. М. Удосконалення техніко-тактичної підготовки футболістів 15-17 років з використанням комплексів тренувальних завдань. автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01. Харківська держ. академія фізичної культури. Х., 2007. 20 с.
4. Лисенчук Г. А. Управління підготовки футболістів. К. : Олімпійська література, 2003. 271с.
5. Лисенчук Г. А. Теоретика – методичні основи. Керування підготовкою футболістів : автореф. дис. д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01. Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. К., 2004. 34 с.

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Фазан В. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Адаптивна фізична культура та адаптивний спорт, є тією сферою життя, в якій найбільш успішно відбувається соціалізація інвалідів та осіб з обмеженими можливостями, їх інтеграція в суспільство, розвиток реабілітаційного потенціалу – як сукупності біологічних можливостей соціальних здібностей та психологічних устремлінь, підвищення якості життя (Евсеев, & Шапкова, 2000). Враховуючи можливості, які є у спортивній діяльності для соціальної реабілітації та інтеграції людей з обмеженими можливостями, останніми роками практично у всьому світі розробляються активні зусилля з організації та розвитку адаптивного спорту серед інвалідів (Евсеев, & Шапкова, 2000). У багатьох розвинених країнах розроблено комплексні програми фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед інвалідів, у тому числі дітей (Дмитрієв, 2002).

Нині у світі є понад 80 міжнародних спортивних і 30 олімпійських організацій особам з обмеженими повноваженнями та інвалідів.

Комплексна реабілітація – як процес забезпечення готовності людини з відхиленнями в здоров'ї та інвалідності до реалізації способу життя, який би не суперечив способу життя здорових (нормально розвиваються) людей передбачає обов'язкове використання фізичних вправ, адаптованих до конкретного захворювання або дефекту рухової активності (Григоренко, Сермеев, 1991). Фізична реабілітація є базою, основою будь-якого виду реабілітації (соціально-трудової, соціально-побутової, соціально-культурної та ін.). Це зумовлено тим, що людина є неподільною біологічного, психологічного та соціального, які перебувають у найтіснішому взаємозв'язку та взаємодії.

Рухова активність людини закладена в генах і пов'язана з фундаментальною властивістю живого організму – біологічною адаптацією до умов життя та сфери проживання. Однак сучасні умови

життя та трудової діяльності звели практично до нуля всю рухову активність людини, створили ситуацію незатребуваності її фізичних кондицій. Гіподинамія та гіпокінезія неодмінні атрибути сучасного цивілізованого життя стали одним з головних факторів, що зумовлюють погіршення здоров'я населення. Зниження обсягу та інтенсивності фізичної активності, низький рівень витрат на м'язову роботу, спрощення та збіднення рухової діяльності людини призводить до негативних результатів у функціонуванні як внутрішніх органів та систем людини, так і її психіки. І якщо здорова людина знижує до неприпустимого рівня свою рухову активність, то в цьому винна тільки вона сама.

У інваліда дефіцит рухів, як правило, спровокований його захворюванням. Справді відсутність зору, дитячий церебральний параліч, ампутації, порушення інтелекту є серйозними перешкодами для повноцінної рухової активності. Однак підкреслимо – перешкодою, але не заборонаю, винятком.

Відповідальність за вимушену гіподинамію та гіпокінезію дітей-інвалідів, у яких природна рухова активність обмежена, і вони потребують цілеспрямованої допомоги та створення особливих умов, повністю покладається на батьків, лікарів, інших спеціалістів, у тому числі - з адаптивної фізичної культури. Проблема тут полягає в тому, що в масовій свідомості і навіть, у середовищі фахівців (медиків, психологів, представників традиційної фізичної культури та ін.) вкоренилася думка про необхідність обов'язкового обмеження рухів, рухової активності практично при будь-якому захворюванні, стереотипи віри лише у фармакологічні та інші медичні засоби та методи лікування та профілактики, у всемогутні добавки, стимулятори, активізатори, спалювачі жиру і т.п. (Муравов, 1998) Це зумовлено, з одного боку, недостатнім рівнем культури суспільства та особистості в галузі людинознавства, його тілесності та психіки, а з іншого – масованими рекламними акціями виробників перерахованих товарів.

У науково-медичній літературі докладно розглядаються й інші негативні зміни, що відбуваються в організмі людини у зв'язку з гіподинамією та гіпокінезією, починаючи з клітинного та закінчуючи організмовим рівнем, докладно описуються так звані моторно-вісцеральні рефлекси та інші механізми захворювань, основною причиною яких є малорухливість.

Однак значно рідше дослідники звертають увагу на те, що недостатній рівень рухової активності, дефіцит рухів негативно позначається на розгортанні всіх без винятку компонентів генетичної програми розвитку та життєдіяльності організму людини. Тобто йдеться тут не тільки про фізичні характеристики, а й про інтелектуальні, емоційно-вольові, пізнавальні і взагалі духовно-психічні властивості людини, її особистісний розвиток. Особливо це проявляється, якщо в

ситуації вимушеної гіподинамії виявляється дитина, яка за допомогою рухів не лише активізує функціонування, розвиток та вдосконалення всіх своїх органів і систем, а й пізнає навколишній світ, формує свої відчуття, сприйняття, орієнтування, емоційно-вольову сферу.

Тому однією з головних проблем у системі комплексної реабілітації хворих та інвалідів практично будь-яких груп є «боротьба» з наслідками вимушеної малорухливості, активізація діяльності всіх збережених функцій та систем організму людини, профілактика величезної кількості хвороб, що зароджуються внаслідок гіподинамії та гіпокінезії. Вважаємо, що саме цю проблему насамперед має вирішувати адаптивна фізична культура, фізична реабілітація, адаптивна рухова рекреація, адаптивне фізичне виховання, адаптивний спорт та інші її компоненти.

Адаптивна фізична культура надає людині з інвалідністю найрізноманітніший вплив та розвиток. Полегшення умов входження людини в суспільні процеси, формування її особистісної ідентичності - основна мета адаптивної фізичної культури в сучасному суспільстві. Соціалізуюча роль фізичної культури, і особливо адаптивної фізичної культури, виявляється у цьому, що це вид соціальної практики надає глибоке і всебічний вплив на сутнісні якості людини, розвиваючи її фізично і духовно.

Для адаптивної фізичної культури важливо не тільки те, наскільки успішно засвоюються учнями рухові вміння і навички, а й те, наскільки успішно усі процеси сприяють засвоєнню розвивально-соціальних навичок. Придбання моторних навичок, фізичне вдосконалення дітей тут є переважно засобом та сприятливою умовою для набуття соціалізації. Особливо коли йдеться про дітей із відхиленнями у розвитку інтелектуальної сфери. Адаптивна фізична культура, що володіє потужним соціалізуючим потенціалом, повинна надати допомогу здійсненню гуманізації спеціальної освіти, яка в даний час покликана протистояти тенденціям раціоналізації, технологізації, інформатизації, що безперервно посилюються. Гуманізація освіти потребує ставлення до індивіда як до цілісної істоти, розвиваючи та відтворюючи, крім інтелекту, всі здібності його духа та віру в зцілення, надію, емпатію, почуття краси, образне, емоційне ставлення до світу. А це означає, що науковість, раціоналістична модель світу, створювана теоретичними дисциплінами, має бути лише частиною освіти, а не всім, як це часто трапляється. Освіта як спосіб життя має бути особистісним - духовним та фізичним.

Таким чином, адаптивна фізична культура та, особливо адаптивний спорт, є важливими факторами соціалізації інвалідів та осіб з обмеженими можливостями, їхньої інтеграції у суспільство. Проте ці чинники які завжди реалізуються, їх використання відстає як від потреб так і від можливостей сьогодення.

Список використаних джерел:

1. Григоренко В. Г., Сермеев Б. В. Теория и методика физического воспитания инвалидов : в 2 ч. Одесса, 1991. 170 с.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании. Москва : Академия, 2002. 176 с.
3. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура. М. : Сов. спорт, 2000. 240 с.
4. Муравов И. В. Социально-биологические основы оздоровительного использования средств физической культуры и спорта. К. : КГИФК, 1988. 184 с.

ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІЛЕЙ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРОБНИЧИХ ПРАКТИК В СИТЕМІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З БОКСУ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Хижняк О. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Ефективність навчальних практик залежить від дотримання таких умов: теоретична обґрунтованість системи підготовки студентів до практики, її навчальний і виховний характер, комплексний підхід до визначення завдань, змісту, форм і методів організації та проведення практики, забезпечення наступності та системності на різних етапах її проведення.

Тому важливим напрямом модернізації спортивно-педагогічної освіти в підготовці майбутніх тренерів з боксу в закладах вищої освіти вважаємо систему педагогічних практик, які мають стати центральним професійно-адаптивним фактором цієї підготовки [1; 3].

Головна мета і зміст практики полягають в опануванні студентами сучасних засобів, методів і форм організації роботи тренера-викладача з обраного виду спорту, формуванні на базі отриманих знань, умінь і навичок необхідних для здійснення професійної діяльності, прийняття самостійних рішень, виховання постійної необхідності систематичного оновлення своїх знань та творчого потенціалу, а також реалізація його у практичній діяльності [2].

Цілями тренерської практики є сприяння якісній підготовці студентів до самостійного та творчого виконання основних професійних функцій спеціаліста фізичної культури та спорту в реальних умовах тренерської діяльності, формування професійно значущих якостей та психічних властивостей особистості майбутнього спеціаліста відповідно до сучасних вимог до працівників цього профілю, розвитку інтересу до обраної професії.

Зміст тренерської практики охоплює основні напрями професійної діяльності сучасного тренера з боксу: тренувальну, виховну та науково-дослідну роботу.

У структурі практики пропонуємо виділяти 4 етапи: організаційний, ознайомчий, основний та підсумковий.

На організаційному етапі проводиться конференція, де студенти знайомляться із завданнями, змістом, організацією та документацією практики, термінами виконання завдань на кожному з етапів. Тут же відбувається розподіл студентів за установами та їхнє закріплення за певними методистами. З-поміж студентів призначаються старости груп, до обов'язків яких входить облік відвідуваності студентів-практикантів, загальна організація роботи групи, виконання доручень керівника практики та щотижневий звіт.

- ознайомчі лекції;
- участь у настановній конференції з практики;
- інструктаж з техніки безпеки;
- ознайомлення з матеріально-технічною базою установи;
- ознайомлення із співробітниками установи;
- ознайомлення з документацією щодо планування та обліку спортивної роботи;
- знайомство з особами, які проходять спортивну підготовку;
- ознайомлення з плануванням та організацією спортивної роботи у спортивній школі.

На ознайомчому етапі студенти знайомляться з тренерським складом установи, де проходить практику. У довільній формі вивчаються призначення, структуру, цілі та завдання, аналізуються основні напрями діяльності установи, кількісний та якісний склад установи (адміністративний, тренерський та осіб, які проходять спортивну підготовку).

1. Підготовка індивідуального плану роботи практиканта на період практики.

2. Перегляд тренувальних занять, що проводяться тренером.

На основному етапі студенти відвідують тренувальні заняття, змагання та заходи, що проводяться тренером. Практикант здійснює спостереження за тренувальним процесом тренера:

- проведення дослідження рівня фізичної підготовленості спортсменів секції, групи;
- розробка календарного плану спортивно-масових та фізкультурно-оздоровчих заходів;
- складання річного плану тренувального процесу у секції чи групі;
- складання плану-графіка розподілу по тижнях річного циклу у тренувальній групі на період практики;
- проведення тренувального заняття як тренер;

- розробка конспектів тренувальних занять у секції чи групі;
- проведення фізкультурно-спортивних заходів, згідно з календарним планом;
- складання «Положення про змагання» ;
- проведення змагань з виду спорту;
- організація суддівства змагань [2; 4].

На заключному етапі узагальнюються результати професійної підготовки студентів, вся звітна документація з практики надається для перевірки методистам та керівнику практики.

1. Заходи щодо збору, обробки та систематизації фактичного та літературного матеріалу, спостереження, вимірювання до випускної кваліфікаційної роботи;

2. Підготовка звітної документації та здавання матеріалів практики.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Самостійна робота студентів під час педагогічної практики : методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання 4-те вид. перероб. і доп. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 120 с.
2. Воловик Н. І. Тренерська практика: методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та спорту вищих педагогічних навчальних закладів. К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. 42 с.
3. Гаценко В. П. Тренерська практика в вищому навчальному закладі. Черкаси : Вид. від. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 44 с.
4. Наскрізна програма практики студентів II та IV курсів I рівня освіти факультету фізичного виховання денної форми навчання. Галузь знань 01 Освіта за спеціальністю за спеціальністю 017. Фізична культура і спорт. Полтава. ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2018. 16 с.

ПРИНЦИПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Хоменко П. В., Фастовський О. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Питання про збереження здоров'я учнів у школі сьогодні є досить актуальним. Інтенсивність навчальної роботи учнів дуже висока, що є істотним чинником ослаблення здоров'я та зростання кількості різних відхилень у стані організму. Причинами цих відхилень є малорухливий спосіб життя (гіподинамія), накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, внаслідок чого відбуваються психоемоційні зміни: замкнутість, неврівноваженість, надмірна збудливість.

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій – забезпечити школяру можливість збереження здоров'я за період навчання в школі, сформуванню у нього необхідні знання, вміння, навички здорового способу життя, навчити використовувати отримані знання у повсякденному житті. Основний показник, що відрізняє всі здоров'язберігаючі освітні технології – регулярна експрес-діагностика стану учнів та відстеження основних параметрів розвитку організму в динаміці (початок-кінець навчального року), що дозволяє зробити відповідні висновки про стан здоров'я учнів [2; 3].

Мета здоров'язберігаючих освітніх технологій визначають принципи навчання, що відображають нагальні суспільні потреби. Вони виступають в органічній єдності, утворюючи систему, до якої входять загальнометодичні та специфічні принципи, що виражають специфічні закономірності педагогіки оздоровлення.

Загальнометодичні принципи – це основні положення, що визначають зміст, організаційні форми та методи навчального процесу відповідно до загальних цілей здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Систематичний вплив на організм і психіку учнів може бути успішним лише за умови, якщо методика застосування засобів здоров'язберігаючого впливу буде узгоджена із закономірностями цього застосування [1].

Розглянемо принципи здоров'язберігаючих технологій.

Принцип свідомості та активності – націлює формування в учнів глибокого розуміння, сталого інтересу, осмисленого ставлення до пізнавальної діяльності. Підвищення свідомості та активності сприяє застосування педагогом спеціальних методичних прийомів, що вирішують проблеми педагогіки оздоровлення. Усвідомлюючи оздоровчий вплив активної діяльності на організм, дитина вчиться самостійно та творчо вирішувати завдання пізнавального характеру.

Принцип активності – передбачає в учнів високий рівень самостійності, ініціативи та творчості.

Принцип наочності – зобов'язує будувати навчання з максимальним використанням форм, залучення органів чуття людини до процесу пізнання. Принцип наочності сприяє спрямованому впливу функції сенсорних систем, що беруть участь у пізнавальному процесі.

Принцип систематичності та послідовності проявляється у взаємозв'язку знань, умінь, навичок. Регулярність, планованість, безперервність у навчально-виховному процесі протягом усього періоду навчання у загальноосвітній школі забезпечує принцип систематичності. Засвоєння користі здоров'язберігаючих заходів вимагають їх повторюваності.

Принцип повторення умінь і навичок є провідним. Внаслідок багаторазових повторень виробляються динамічні стереотипи. Характер

елементів діяльності може виявлятися у зміні вправ та умов їх виконання, у різноманітності методів та прийомів, різних формах завдань.

Включення варіативних змін до стереотипів передбачає дотримання принципу поступовості. Він передбачає наступність від одного ступеня навчання до іншого.

Принцип доступності та індивідуалізації має свої особливості в оздоровчій спрямованості здоров'язберігаючих освітніх технологій.

Принцип індивідуалізації закладає основи загальних закономірностей навчання та виховання. Спираючись на індивідуальні особливості, педагог всебічно розвиває дитину, планує та прогнозує її розвиток. З урахуванням рівня індивідуальної підготовленості учня, його рухових здібностей та стану здоров'я намічаються шляхи вдосконалення умінь та навичок, побудови рухового режиму, залучення до різних форм пізнавальної діяльності. Використовуючи природні дані дитини, педагог спрямовує та стабілізує її всебічний розвиток. Призначення принципу доступності та індивідуалізації вбачаємо у виключенні негативних та шкідливих наслідків для організму учнів унаслідок надмірних вимог та завдань [5].

Принцип безперервності висловлює закономірності побудови педагогіки оздоровлення як цілісного процесу. Він тісно пов'язаний із принципом системного чергування навантажень та відпочинку. Поєднання високої активності та відпочинку в різних формах діяльності учнів підвищує їх ефективність, що виражається в динамічності закономірних змін змісту та форми параметрів функціональних навантажень від заняття до заняття, від етапу до етапу.

Упорядкування процесу педагогіки оздоровлення сприяє принципу циклічності. Він полягає в послідовності занять, що повторюється, що покращує підготовленість дитини до кожного наступного етапу навчання.

Формування рухових умінь і навичок, рухові здібності дитини, функціональні можливості організму розвиваються в процесі використання засобів здоров'язберігаючих технологій на основі принципу обліку вікових та індивідуальних особливостей учнів. Найважливіше значення має принцип всебічного та гармонійного розвитку особистості. Він сприяє розвитку психофізичних здібностей, рухових умінь і навичок, що здійснюються в єдності та спрямовані на всебічний – фізичний, інтелектуальний, духовний, моральний та естетичний – розвиток особистості дитини.

Принцип оздоровчого спрямування вирішує завдання зміцнення здоров'я дитини в процесі навчання.

Принцип комплексного міждисциплінарного підходу навчання школярів передбачає тісну взаємодію педагогів і медичних працівників.

Принцип активного навчання полягає у повному використанні активних форм і методів навчання (навчання в парах, групова робота, ігрові технології та ін.).

Принцип зв'язку теорії з практикою закликає наполегливо привчати учнів застосовувати свої знання щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я на практиці, використовуючи навколишню дійсність не лише як джерело знань, а й як місце їх практичного застосування [2; 3].

Отже, у навчальному процесі необхідно орієнтуватися на принципи здоров'язберігаючих технологій, оскільки вони спрямовані на зміцнення фізіологічного та психологічного здоров'я учнів, на розвиток пізнавальної діяльності учнів. Для реалізації цих принципів використовуються засоби, методи та прийоми здоров'язберігаючих технологій.

Список використаних джерел:

1. Кириленко С. Проблеми формування здорового способу життя як пріоритет освіти. *Позакласний час*. 2004. № 21-22. С. 23–26.
2. Кириленко С. Розвиток педагогічних технологій формування культури здоров'я старшокласників. *Рідна шк.* 2003. № 11. С. 50–55.
3. Колонькова О., Литовченко О. Здоров'язберігаючі технології в навчальному закладі. К. : Шкільний світ, 2009. 128 с.
4. Коцепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді. *Інформаційний збірник МОН України*. 2007. № 3. С. 4–9.
5. Маковчук В. Комплексний підхід до формування у школярів здорового способу життя. *Здоров'я та фізична культура*. 2007. № 7. С. 3–5.

ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Цема І. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Согоконь О. А.

В умовах інтеграції України та організації навчального процесу за європейським зразком на перше місце виходить необхідність реформування та удосконалення вищої освіти фізкультурного профілю, підвищення рівня якості, трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних оздоровчих технологій навчання.

Система фізичного виховання населення України базується на дещо модернізованих формах, діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що стало причиною погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді.

В останні роки проведено ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти студентів, в яких пропонуються різні підходи, але великих змін у цій сфері так і не відбулося. Зокрема, велика кількість наукових досліджень стосується питань апробації сучасних інноваційних методик та оздоровчих технологій у фізичному вихованні, які спрямовані на оновлення форм, змісту й методів роботи з фізичного виховання [1; 3; 5; 7], це свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних вискоелективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій.

Метою нашого дослідження є розкриття важливості застосування новітніх форм проведення занять з фізичного виховання та впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищої школи.

Виділимо нагальну потребу сучасної молоді – це підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-дослідницької та науково-дослідної роботи. На перше місце дедалі більше виходять нові інформаційні технології як у наукових дослідженнях, так і в навчальному процесі.

Нами проаналізована готовність педагога працювати за інноваційною методикою, впроваджувати оздоровчі технології за такими показниками:

1. Усвідомлення потреби запровадження педагогічних інновацій у власній педагогічній практиці.

2. Інформованість про новітні педагогічні технології, вивчення оздоровчих методик роботи, оволодіння новаторськими методами роботи.

3. Зорієнтованість на створення власних творчих завдань, методик, налаштованість на експериментальну діяльність.

4. Готовність до подолання труднощів, пов'язаних зі змістом та організацією інноваційної діяльності.

5. Володіння практичними навичками освоєння педагогічних інновацій, впровадження сучасних оздоровчих методик у практичну діяльність.

Для включення педагога в інноваційну діяльність слугують різноманітні чинники:

- освоєння нових знань, особливо у суміжних сферах;
- невдоволеність методиками, результатами особистої праці;
- осмислення і якісно нове бачення особистої життєвої місії;
- творче осяяння, яке є результатом тривалого пошуку й аналізу.

Ми вважаємо, що процес перегляду шкільних програм з предмету «Фізична культура» у структурі сучасної середньої освіти вимагає розробки прогресивних і методично виправданих оздоровчих концепцій, педагогічних технологій, які мають за мету підвищення духовного, соціального та фізичного здоров'я. Відповідно до цього, ми пропонуємо, при створенні програм з фізичного виховання враховувати фізіологічні норми рухової активності, мотиви та інтереси у виборі видів вправ.

Під оздоровчими технологіями необхідно розуміти не просто доведення до автоматизму окремих дій, спрямованих на оптимізацію рухового режиму, а й систему дій, що гарантують покращення таких інтегральних характеристик, як рівень фізичного стану і здоровий спосіб життя. Отже, йдеться саме про створення технології рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка забезпечить:

- поетапне проектування та подальшу реалізацію елементів оздоровчої технології, яку зможе відтворити будь-який освітній заклад;
- впровадити задум в технологічну послідовність впливів, що виконуються у суворій відповідності з цільовими установками і переводяться у форму конкретно очікуваного результату;
- включення в оздоровчу технологію діагностичних процедур, які містять параметри, критерії, інструментарій вимірювання результатів діяльності;
- функціонування оздоровчої технології як взаємодії вчителів, учнів та їхніх батьків.

Дослідження питань упровадження оздоровчих технологій у закладах освіти виявили ряд суперечностей між концептуальними моделями і відсутністю технологічної розробки, а саме:

- більшість розроблених моделей розраховано на заклади освіти, які мають унікальну матеріальну базу, кадри, фінанси, що є недоступним для більшості навчальних закладів;
- більшість вчителів не готові до реалізації здоров'язберігаючого та особистісно-орієнтованого підходу до освіти учнів.

У нашому дослідженні процес виконання фізичних вправ передбачає дотримання таких педагогічних принципів:

- принцип доступності – урахування вікових особливостей стану здоров'я дитини та її рухової підготовленості. Це надає процесу оздоровчого ефекту при розвитку рухових якостей;
- принцип оздоровчої спрямованості реалізувався шляхом уключення до занять вправ лікувальної фізичної культури, спрямованих на формування правильної постави, профілактику плоскостопості, а

також вправ дихального характеру, направлених на профілактику хвороб дихальної та серцево-судинної системи;

– рекомендований індивідуальний підхід у створенні методики самостійних занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю дітей шкільного віку, який здійснюється у диференційованні тренувальних завдань, норм фізичних навантажень;

– одним з головних стане принцип систематичності, який передбачає щоденне виконання фізичних вправ, поступове збільшення обсягу та інтенсивності навантаження та перехід з одного ступеня на інший.

Головним критерієм оцінки ефективності самостійних занять фізичними вправами за цією методикою стане не рівень показників фізичних якостей, а рівень приросту цих показників у кожної дитини.

У плані перспектив для вчителів фізичної культури можна зазначити, що така організація фахової підготовки надасть можливість сформувати високий рівень професійних знань та умінь стосовно якісного проведення уроків фізичної культури для школярів різних вікових груп, опанування новітніми оздоровчими технологіями фізичного виховання.

Отже, ми пропонуємо застосовувати різноманітні форми залучення педагогів до інноваційної діяльності з використанням оздоровчих технологій:

- педагогічні ради, «круглі столи», дискусії;
- ділові, евристичні ігри з генерування нових педагогічних ідей;
- творча діяльність педагогів у методичних об'єднаннях;
- участь у науково-практичних конференціях;
- узагальнення власного досвіду і досвіду своїх колег;
- організація постійно діючого наукового семінару з найактуальніших проблем, над якими працюють педагоги навчального закладу;
- стажування педагогів при науково-дослідних інститутах і вищих навчальних закладах;
- заняття на спеціальних курсах підвищення кваліфікації;
- самостійна дослідницька, творча робота над темою, проблемою;
- участь у колективній експериментально-дослідницькій роботі у межах спільної проблеми, над якою працюють педагоги навчального закладу.

Зазначимо, що інноваційна педагогічна діяльність вчителів є основою оновлення навчальних закладів, створення якісно нової педагогічної практики – авторського закладу чи радикального реформування усієї освітньої системи. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного

виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні і подальшому впровадженні інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес студентів ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2004. 43 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. К. : Олімпійська література, 2008. С. 320–354.
3. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Харків, 2007. 22 с.
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. Львів, 2008. 18 с.
5. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21-35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К., 2011. 19 с.
6. Олексієнко Я. І. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів. *Вісник Черкаського університету*. 2015. Вип. № 3 (336). С. 118–121.
7. Трачук С. В. Моделювання режимів рухової активності молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02. К., 2011. С. 3.

НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК СКЛADOVA СИСТЕМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ

Чепіжна В. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Момот О. О.

Науково-методичне забезпечення становить органічну частину системи підготовки в олімпійському спорті, тому воно структурно й функціонально пов'язане з іншими її підсистемами: нормативно-правовою, організаційно-управлінською, кадровою, медичною, інформаційною, матеріально-технічною та фінансовою. Сфери впливу інших складових системи на науково-методичне забезпечення були визначені як компоненти підтримки.

Мета дослідження – охарактеризувати науково-методичне забезпечення як складову системи підготовки в олімпійському спорті.

Нормативно-правову базу науково-методичного забезпечення становлять офіційні документи президентів, парламентів, урядів у межах їхньої компетенції, які спрямовані на встановлення, зміну або скасування правових норм стосовно фізичної культури та спорту, наукової та інноваційної діяльності, споріднених галузей (охорони здоров'я, інформатизації тощо) і розрахованих на багаторазове застосування [1, с. 36]. Комплексному розгляду та системному вирішенню питань формування науково-методичного забезпечення сприяє систематизація положень різних галузевих нормативно-правових актів шляхом їх інкорпорації або кодифікації. За першим напрямом передбачено зведення документів у збірник у хронологічному чи алфавітному порядку без зміни змісту, за другим – об'єднання їх в єдиному нормативно-правовому акті (кодексі, статуті, положенні) після змістовної переробки з усунення розбіжностей, суперечностей [2].

Багатовекторність завдань науково-методичного забезпечення підготовки національних команд зумовлює розглядати його як поліструктурне утворення.

У системі науково-методичного забезпечення можна виділити шість підсистем, які відрізняються спрямованістю розроблених та реалізованих нововведень у спортивній підготовці [3]. Це спортивно-педагогічна, медико-біологічна, психологічна, інформаційна, матеріально-технічна та організаційна компоненти реалізації. Кожен з цих компонентів системи виконує типологічні функції, однак усіх їх треба розглядати комплексно, у взаємодії між собою, з внутрішнім та зовнішнім середовищем і як інноваційну діяльність. Вони є частинами підсистем тієї ж спрямованості у системі забезпечення спортивної підготовки, де на них покладають виробництво та використання нових знань і технологій.

Отже, обсяги науково-методичного забезпечення олімпійської підготовки спортсменів залежать від розгалуженості національної мережі науководослідних організацій, які здійснюють фундаментальні та прикладні дослідження, розробки та їх технологічне використання; системи підготовки та перепідготовки наукових кадрів; забезпечення спеціалістами усіх ланок від наукових досліджень до впровадження їх результатів.

Список використаних джерел:

1. Павленко Ю. Організація та середовище системи науково-методичного забезпечення олімпійської підготовки. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. №4(6). С. 34–39.
2. Дрюков В. О., Містулова Т. Є. Науково-методичне та медичне забезпечення спортсменів у спорті найвищих досягнень. К. : Наукова думка, 2004. 277 с.

3. Клешнев В. В. Модели научно-методического обеспечения подготовки элитных спортсменов. Основные функции спорта в современном обществе. 2007. 9 с. URL : www.biorow.com/ru_papers_files/2007%20sport%20sci%20models.pdf

АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ

Шапаренко Е. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Демократичний розвиток України, реформування освіти і науки, вимагають переходу до нового типу гуманістично-інноваційної фізкультурної освіти, яка здійснюється на основі впровадження нового змісту, форм, методів та умов навчання, підвищення якості професійної підготовки, розвитку професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту, що відповідають вимогам сучасної освіти. Проблемою сучасної педагогічної теорії і практики є процеси фахової підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту до професійної діяльності. Основою для планомірного формування фахових компетентностей майбутнього тренера-викладача є інтеріоризація змісту професійно-орієнтованих дисциплін, у ході якої набуваються спеціальні знання, досвід самостійної діяльності на основі цих знань, а також закладаються основи готовності до успішної реалізації набутих знань і умінь у самостійній професійній діяльності.

Мета дослідження – обґрунтування необхідних та достатніх педагогічних умов формування професійних компетентностей майбутніх тренерів-викладачів у ході вивчення професійних дисциплін.

Професійна підготовка майбутніх тренерів у закладах вищої освіти зобов'язана сформувати професійну компетентність випускників, що дасть їм змогу після завершення освітньої програми успішно реалізувати отримані знання та професійні навички в для різних груп населення з урахуванням сучасних вимог суспільства. Найбільш повно розкрила сутність професійної компетентності тренерів, що формується в закладах вищої освіти М. Василенко. Авторка трактує це поняття як інтегративну характеристику особистості, яка є результатом підготовки випускника закладу вищої освіти, визначається сформованістю знань, умінь і навичок, професійно важливих, світоглядних і громадянських якостей, що в сукупності забезпечує можливість виконання ними професійних

обов'язків із задоволення потреб населення у фізичному вдосконаленні, збереженні й відновленні здоров'я, активному відпочинку.

Перспективним напрямом формування професійної компетентності майбутніх тренерів є пошук шляхів відповідної організації підготовки до професійної діяльності під час навчання у закладі вищої освіти. Дослідження Е. Павлюка дали підставу вважати, що ефективна підготовка майбутніх тренерів можлива за таких педагогічних умов: формування професійно-мотиваційного виховного простору; взаємодія закладу вищої освіти та підприємств ринку, фітнес-послуг; адаптивність і гнучкість освітнього процесу; забезпечення зворотного зв'язку при взаємодії викладачів і студентів; забезпечення професійної самоосвіти й самовдосконалення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки; розуміння професійної мотивації як процес формування фахових орієнтацій майбутніх фахівців. Під педагогічними умовами професійного становлення Е. Павлюк визначає сукупність взаємозалежних елементів освітнього середовища – факторів, що визначаються й усвідомлюються учасниками педагогічної взаємодії, реалізуються в навчально-виховному процесі ЗВО, спонукають викладачів і студентів до активізації власної діяльності з метою оптимізації професійного становлення майбутніх тренерів у процесі фахової підготовки й зумовлюють підвищення ефективності процесу фахової підготовки фахівців з вищою освітою.

З огляду на теоретичні розробки в дослідженні структури професійної компетентності, на наш погляд, найбільш обґрунтованою є розробка цієї структури ученою М. Василенко, відповідно до якої базова структура професійної компетентності тренерів, що формується в закладах вищої освіти, має складатися з таких основних компонентів: мотиваційний, аксіологічний, гносеологічний, особистісний і праксеологічний, та утворюватися системою загальних, базових і спеціальних компетентностей (дидактично-рухової, проектувально-конструкторської, контрольної-аналітичної, організаційно-регулятивної, мотиваційно-комунікативної та маркетингово-комерційної).

Професійна освіта майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту в закладах вищої освіти потребує технологічних змін фізкультурно-оздоровчої спрямованості на роботу з людьми та молоддю. Високі інноваційні технології, а також численна кількість сучасного населення з ослабленим здоров'ям потребують висококваліфікованих фахівців із фізичної культури, здатних успішно реалізовувати розвивальні, навчальні й оздоровчі програми вдосконалення та розвитку людини. Розвиток даного напрямку

підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту сучасні автори бачать по-різному. Так, Д. Чернілевський на основі дослідження Р. Бекирової пропонує такі сучасні напрями професійної підготовки майбутніх фахівців:

1. Навчання, побудовано суто (або переважно) на передачі інформації, повинно бути замінене й істотно доповнене діяльнісним навчанням, орієнтованим як на сьогодні, так і на майбутнє. Основний акцент такого навчання робиться на організацію різних видів діяльності студентів. У цьому разі змінюється статус викладача (із передавача інформації він перетворюється на менеджера навчального процесу).

2. Змінюється зміст освіти – не інформація про діяльність плюс трохи діяльності, а діяльність, що ґрунтується на інформації. Водночас змістом освіти є і соціокультурний контекст.

3. Змінюються форми взаємодії викладачів і студентів, а також студентів один з одним. На зміну традиційним приходять форми активного навчання (дидактичні ігри, аналіз конкретних ситуацій, розігрування ролей, різновиди дискусій, тренінги тощо).

4. Зміна цілей, зміст і форми навчання впливають на характер спілкування викладача і студента, на атмосферу їхньої взаємодії. Партнерство, рівність особистостей у вчинках, відповідальність у виборі, позитивне емоційне ставлення – усе це стає домінантою відносин.

Потрібно спиратися на результати аналізу сукупності чинників, які впливають на формування професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту та визначаємо такі педагогічні умови цілеспрямованого формування компетентності:

– створення освітнього середовища з метою підвищення професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту;

– упровадження особистісно орієнтованої підготовки майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту;

– моніторинг сформованості професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту та готовності до професійної діяльності.

Особистісно-орієнтована підготовка майбутніх фахівців, як зазначає О. Сиротюк, відкриває сучасні концепції навчання як традиційний, різнорівневий, профільний, особистий та природно відповідний напрям підготовки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту до професійної діяльності, шлях до персоніфікації. На основі досліджень І. Деркач зазначає, що акмеологічний підхід до розвитку особистості базується на основі «компетентності нововведень, проектування мети власної діяльності,

моделювання маршруту щодо професійного самовдосконалення з урахуванням своїх потенційних здібностей та потреб суспільства». Автор зазначає структуру професійної компетентності випускника вищого навчального закладу. Особистісно орієнтоване навчання виникло й розвивалося в середовищі гуманістичної педагогіки. Модель особистісно-орієнтованого навчання належить американському психотерапевту Карлу Роджерсу.

Особистісно орієнтоване навчання, на його думку, – це усвідомлене, самостійно ініційоване, скероване на засвоєння сенсів як елементів особистісного досвіду навчання, у якому роль фахівця полягає у стимулюванні усвідомленого навчання. С. Гончаренко спирається на розуміння цінностей як ядра і змістовного елемента культури людини, дає ще одне визначення особистісно-орієнтованого навчання, де визнають студента головною цінністю освітнього процесу. Наступною умовою формування професійної компетентності майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту до професійної діяльності є моніторинг сформованості компетентності майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту. Як зазначає З. Рябова, моніторинг – це науково обґрунтована, цілеспрямована, аналітична та прогностична система відстеження динаміки провідних процесів як у змістовному, так і в організаційному плані, на всіх рівнях системи освіти, за участю всіх суб'єктів освіти. У своїх дослідженнях Л. Крисіна визначає моніторинг як систематичне спостереження за будь-яким процесом із метою встановлення відповідності чи невідповідності результатів цього процесу початковим припущенням. Привертає нашу увагу дослідження А. Дахіна, який вказує, що моніторинг – це безупинне, тривале спостереження навчального процесу й управління ним.

Педагогічна діяльність тренера має відповідати таким вимогам:

- високий рівень нормативності, соціальної відповідальності;
- різноманітність педагогічної діяльності стосовно об'єкта, предмета, форми та засобів виконання, коли об'єктами є учні, навчальні групи, батьки учнів;
- педагогічна діяльність має свою специфіку (в ній є розбіжності між цілями суб'єкта і об'єкта діяльності, оскільки тренер-педагог робить усе для майбутніх досягнень учня, він знає, що краще для нього на даний час);
- об'єктом діяльності тренера-педагога є людина, особистість, яку він навчає умінь, навичок і вдосконалює її особистісні риси;
- педагогічна діяльність завжди є творчим процесом, без технологічних меж і шаблонів.

Тренерська діяльність має такі особливості:

– роль тренера провідна, він впливає на особистість спортсмена, що висуває додаткові вимоги як до особистості тренера, так і до його професійних якостей;

– тренер постійно відповідає за фізичне та психічне благополуччя своїх учнів, за їх виховання і становлення як особистості та громадянина своєї країни;

– підвищений рівень стресовості в діяльності тренера;

– нерегламентованість діяльності тренера часовими та функціональними рамками;

– необхідність знати все про спортсменів, допомагати їм, бути наставником і порадиником;

– бути пропагандистом власної сфери діяльності.

Особливості оволодіння професійною діяльністю висвітлено у дослідженні С. Толочка, в якому проаналізовано й обґрунтовано стилі професійної діяльності.

Процес професійного становлення тренера-викладача розглянуто у працях Н. Волянук, В. Платонова, де визначено сім його етапів: допрофесійний розвиток (зародження інтересу до майбутньої професійної діяльності), оптація (вибір професії), професійна підготовка, професійна адаптація (виконання професійних обов'язків), первинна і вторинна професіоналізація (самостійно, надійно й успішно виконує основні функції), етап майстерності і наставництва (універсалізм, широка орієнтація у професійній галузі). Майбутній тренер-викладач має бути підготовлений до такої сфери професійної діяльності: педагогічної та тренерської діяльності в усіх типах навчальних закладів, в установах, на підприємствах усіх форм власності, в збірних командах з видів спорту, включаючи збірні команди України; управлінської діяльності у сфері фізичної культури та спорту на міському, регіональному та обласному рівнях; виконання рекреаційних та реабілітаційних задач засобами фізичної культури та спорту; фахівець-дослідник в наукових групах з видів спорту, фізичного виховання – груп населення.

Список використаних джерел:

1. Гончаренко С. Український педагогічний словник. Київ : Либідь, 1997. 376 с.
2. Грибан Г., Бойко Д., Дзензелюк Д. Термінологічний словник з фізичної культури і спорту. Житомир : Рута, 2016. 100 с.
3. Деркач А. Акмеологические основы развития профессионала. Воронеж, 2004. 752 с.
4. Долинний Ю., Олійник О., Черненко С. Навчально-ознайомча та виробнича практика в системі професійної підготовки фахівців з

фізичного виховання і спорту. Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання : збірник наукових праць / за заг. ред. Ю. Долинного. Краматорськ : ДДМА, 2020. С. 291–296.

5. Долинний Ю. Підготовка фахівців з фізичного виховання й спорту до професійної діяльності. Інноваційна педагогіка : науковий журнал ; Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій. Зареєстровано Міністерством юстиції України. Київ : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 21, Т. 1. Херсон, 2020. С. 203–207.

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Шапаренко І. Є.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Однією із найактуальніших проблем сучасного спорту є підвищення фізичної працездатності спортсменів. Наразі, інтенсифікація тренувальної та змагальної діяльності вимагає відповідно інтенсивних процесів відновлення. Різноманітні відновлювальні засоби, що використовуються в спортивній практиці, поділяються на чотири групи: педагогічні, медико-біологічні, психологічні та реабілітаційні. Безумовно, найбільший ефект має їх сукупне використання у формі визначених комплексів, сформованих із урахуванням специфічних особливостей перебігу відновлюваних процесів у спортсменів різної спеціалізації, рівня підготовленості, етапу тренування та індивідуальних можливостей спортсменів.

У проблемі відновлення основне місце приділяється педагогічним факторам, які дозволяють керувати працездатністю спортсменів і відновлювальних процесів за допомогою доцільно організованої м'язової діяльності з фіксацією її спрямованого впливу на організм. Тому правильне, цілеспрямоване використання педагогічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати психічний стан, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності [3, с. 148].

Питання вивчення і застосування засобів відновлення спортивної працездатності висвітлено в роботах низки науковців: Слімейкера Р., Браунінга Р. (2007), Павлової Ю., Виноградського Б. (2011), Михалюка Є., Малахової С., Черепок О. (2012), Овчарук В. (2015) та ін. Незважаючи на це, проблема ефективного застосування

педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності потребує подальших наукових досліджень.

Вищевикладене і визначило мету дослідження – на основі аналізу літературних джерел навести особливості педагогічних засобів відновлення спортивної працездатності.

Педагогічні методи, як засоби відновлення в останні роки набули широкого визнання. Саме вони є найбільш природними і найефективнішими засобами, оскільки скеровані безпосередньо на основні процеси, які визначають працездатність – процеси втоми і відновлення. Створюючи умови для оптимального, найбільш сприятливого стомлення, вони тим самим повною мірою реалізують його дію як стимулятора відновних процесів. За допомогою педагогічних засобів вдається реалізувати ще один механізм функціонального відновлення, пов'язаний з реалізацією феномену активного відпочинку. Варто мати на увазі, що цей вид відпочинку може здійснюватися не тільки в явній формі (наприклад, коли стомлені м'язи відпочивають, у той час як працюють інші м'язи), а й у формі тренувальних занять, якщо у цих заняттях чергуються різні за характером фізичні навантаження [1].

Педагогічні засоби відновлення ґрунтуються на положеннях фізіолога І. М. Сеченова про те, що наслідки втоми швидше ліквідовуються у тому випадку, коли під час відпочинку у роботі задіяні м'язи, які не брали участі у виконанні основного навантаження. Правильне чергування переважаючого навантаження на різні органи та системи під час окремого тренування, мікро-, мезо- та макроциклів дозволяє підвищити ефективність тренування шляхом активізації процесів відновлення [3, с.148].

Педагогічні засоби відновлення включають [2, с. 49; 3, с. 148-149]:

- раціональне планування тренувального процесу відповідно до функціональних можливостей організму спортсмена;
- правильне поєднання загальних і спеціальних засобів відновлення;
- оптимальну побудову тренувальних і змагальних мікро-, мезо- і макроциклів;
- широке використання переключень із виконання однієї роботи до іншої;
- чітку організацію праці та відпочинку;
- правильну побудову окремого тренувального заняття з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна індивідуальна розминка, підбір інвентарю і місць для занять, вправ для активного відпочинку, утворення позитивного емоційного фону);

– чергування інтервалів відпочинку між окремими вправами і тренувальними заняттями;

– розробку системи планування з використанням різних відновлювальних засобів в місячних і річних циклах підготовки;

– розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності спортсменів, удосконалення рухових навичок, навчання тактичним діям;

– підхід тренера до спортсмена з урахуванням його індивідуальних особливостей;

– використання активного відпочинку.

У свою чергу, активний відпочинок має діапазон застосування, який значно виходить за межі фізичного тренування і спорту. Фахівці використовують його для стимуляції працездатності в умовах будь-яких занять фізичними вправами, а також в умовах праці та навчання. Будь-яка одноманітна тривала робота потребує процедур активного відпочинку як обов'язкової умови раціональної діяльності людини. Найефективнішим методом активного відпочинку є застосування за перших ознак втоми (не тоді, коли вона значна!) фізичних вправ для м'язів, які не беруть участі в роботі. Якщо робота не пов'язана з істотною м'язовою діяльністю (наприклад, розумова праця), то як активний відпочинок можна використати загально-розвиваючі вправи або переключення на інший вид роботи. Найбільш цінний оздоровчий результат застосування активного відпочинку проявляється у так званому ефекті гасіння реакцій кровообігу і дихання, спричинених попередньою роботою, тобто у терміновій економізації цих реакцій, що означає істотне полегшення функціонального стану стомленого організму. Вплив активного відпочинку можна розуміти як своєрідне антинавантаження, коли на відміну від тренувальних занять застосовувані вправи полегшують діяльність організму [2, с. 15].

Щоб досягти найбільшого оздоровчого результату, використовуючи активний відпочинок, треба керуватися такими правилами [1]:

1. Зважати на топографію застосовуваних фізичних вправ, залучаючи до діяльності не тільки м'язи, які не беруть участі в роботі, а й такі, котрі є симетричними до стомлених.

2. Забезпечити оптимальну інтенсивність активної діяльності. Цю інтенсивність доцільно визначати за ЧСС. Процедура активного відпочинку, використана у процесі роботи або навчання, якщо її взяти окремо, повинна призводити до зростання ЧСС не більш як на 35-40% від вихідного рівня за умов фізичної праці і не більш як на 40-50% – за умов розумової праці для молодих осіб і відповідно 25-30% і 30-40% – для людей літнього віку. За умов фізичного тренування орієнтиром є ЧСС під час фізичного навантаження: активний відпочинок, якщо він дійсно стимулює відновлення

працездатності, повинен прискорювати реституцію пульсу більше, ніж пасивний відпочинок.

3. Надавати перевагу використанню в процедурах активного відпочинку інформаційно-насичених, тобто збагачених руховими переключеннями, фізичних вправ.

4. У видах спорту, яким притаманна однобічність м'язових зусиль (фехтування, теніс, каное тощо), як обов'язковий елемент тренувальних занять треба включати активний відпочинок у формі так званих дзеркально виконуваних вправ. Такі вправи забезпечують профілактику можливих порушень морфофункціонального стану організму внаслідок дисгармонійних тренувальних навантажень.

Найбільшу оздоровчу ефективність активний відпочинок виявляє у разі застосування його в коротких перервах між навантаженнями. Що менша тривалість перерви, то відносно більша результативність активного відпочинку. Це дозволяє використовувати такий вид відпочинку в умовах будь-якої праці або тренування.

Отже, оптимізація тренувального процесу спортсменів неможлива без ефективного використання засобів відновлення спортивної працездатності. У питанні відновлення ключове місце приділяється педагогічним методам, що припускають керування працездатністю спортсменів і відновлювальних процесів за допомогою раціонально організованої м'язової діяльності з фіксацією її спрямованого впливу на організм. Тому правильне, цілеспрямоване використання педагогічних засобів у процесі відновлення працездатності спортсменів дозволяє з великою ефективністю активізувати відновлювальні процеси, оптимізувати стан мязової системи, що в свою чергу підвищує ефективність тренувальної та змагальної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Засоби відновлення під час оздоровчого та спортивного тренування. Проблеми допінгу в спорті. Запоріжжя: ЗДМУ, 2012.
2. Михалюк Є. Л., Малахова С. М., Черепок О. О. Медико-біологічні, педагогічні та фізіотерапевтичні заходи відновлення спортсменів. Запоріжжя: ЗДМУ, 2016.
3. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті. Львів: ЛДУФК. 2011.
4. Свистун Ю. Д., Лаптев О. П., Полієвський С. О., Шавель Х. Є. Гігієна спорту. Львів : НФВ «Українські технології». 2012.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ КАРАНТИНУ

Шестерова Л. Є.

*Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради*

Синиця Т. О.

*Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»*

Багаточисленні наукові дослідження свідчать, що активні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на функціональний стан і підвищують показники фізичної підготовленості тих, хто займаються, та сприяють покращенню їх здоров'я в цілому [3; 8].

Покращення здоров'я підростаючого покоління відноситься до пріоритетних напрямів державної політики, тому що визначає генофонд нації, впливаючи тим самим на майбутнє держави, а також підвищує економічний потенціал суспільства.

Питання збереження здоров'я студентів сьогодні стоїть дуже гостро. Аналіз показників медичних оглядів дозволяє відмітити тенденцію до збільшення кількості здобувачів освіти з різними функціональними відхиленнями і хронічними захворюваннями. Дослідження науковців констатують, що на момент закінчення навчальних закладів кількість повністю здорових студентів, не перевищує 5% [3].

В період пандемії та військових дій у зв'язку з переходом на дистанційне навчання гостро постає проблема збереження здоров'я тих, хто навчається. Коли студенти не відвідують навчальний заклад, рівень їх фізичної активності помітно знижується, а тривала робота за комп'ютером і малорухомий спосіб життя негативно впливають на здоров'я в цілому. Разом з тим фахівцями в сфері фізичної культури доведено, що систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують на оптимальному рівні розумову працездатність та сприяють успішності навчання студентів [1; 2; 7].

В таких умовах фізичне виховання є єдиною навчальною дисципліною, що сприяє підвищенню фізичної активності та дає можливість студентам зберігати та зміцнювати здоров'я.

Все це спонукає фахівців до пошуку і оптимізації засобів і методів, які будуть сприяти підвищенню мотивації тих, хто навчається, до активного включення в фізкультурно-спортивну діяльність.

Крім того, в умовах, що склалися, неможливо не відмітити таку соціально-педагогічну проблему сучасного суспільства, як відношення молоді до фізичної культури і спорту. Спостерігається достатньо низька мотивація здобувачів освіти до занять різними видами фізкультурно-спортивної діяльності [2; 4].

На основі вище викладеного метою дослідження є пошук засобів і методів, що сприяють підвищенню мотивації здобувачів освіти до занять фізичною культурою і спортом.

Відповідно до мети було підібрано методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, визначення показників функціонального стану студентів (проби Генчі та Штанге, одномоментна проба та розрахунок ІМТ (індекс маси тіла)) [5].

В дослідженні взяли участь студентки Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (n=124 особи).

Обробка даних анкетування свідчить про низьку мотивацію здобувачів освіти до занять фізичним вихованням. Так, 46,8% студенток допускають пропуски занять без поважних причин; 26,6% здобувачів освіти відвідують заняття заради отримання заліку, а у поза навчальний час взагалі не виконують фізичних вправ.

Проби Генчі та Штанге дозволяють оцінити загальний стан дихальної системи студенток і стійкість її до гіпоксії. Показники студенток, що взяли участь у дослідженні, в основному були відмінними (37,9%) та добрими (25,9%). Відповідно, 22,4% і 13,8% здобувачів освіти показали задовільні та незадовільні результати.

Одномоментна проба характеризує можливості серцево-судинної системи і відновлення її після навантаження. Отримані результати свідчать, що лише у 24,2% студенток показники функціонального стану серцево-судинної системи відповідають оцінкам «відмінно» та «добре». У 8,1% тих, хто брали участь у дослідженні, висока ЧСС спостерігалася ще до виконання навантаження, що вказує на можливі проблеми зі здоров'ям.

ІМТ дозволяє визначити наявність дефіциту маси тіла або її перевищення. Аналіз отриманих результатів показав, що у 54,8% студенток він відповідає нормі, дефіцит маси тіла спостерігається у 8,1%, 30,6% – мають збиткову масу, а 6,5% – страждають на ожиріння.

На основі аналізу отриманих даних можна зробити висновки щодо необхідності здійснення пошуку засобів та методів для оптимального сполучення оздоровчого, освітнього та тренувального компонентів фізичного виховання. Фахівці вказують на необхідність створення умов, які будуть сприяти підвищенню інтересу студенток до занять фізичного виховання, а також організувати їх діяльність таким

чином, щоб надати оптимальне навантаження кожній з урахуванням рівня підготовленості та стану здоров'я.

Розглядаючи цю проблему в рамках карантину та дистанційного навчання, слід враховувати, що займатися студентки будуть в умовах обмеженого простору. Відповідно до цього підбір вправ повинен відповідати вище зазначеним вимогам. Це можуть бути різноманітні вправи з аеробіки, які виконуються з інвентарем та без нього. Найбільш придатними до цього можуть бути вправи з фітнес-гумками, які не потребують великих фінансових витрат та простору для виконання. Разом з тим за допомогою цих вправ можна сприяти розвитку майже всіх м'язових груп [6]. Аеробіка в загалі це емоційний та цікавий вид фізичних вправ, які підвищують мотивацію до занять фізичного виховання.

Багато вчених найбільш ефективними методами фізичного виховання вважають: повторний, інтервальний, перемінний, коловий, ігровий. Дехто з них віддає перевагу використанню метода колового тренування не тільки з метою фізичної, а й інших видів підготовки тих, хто займаються.

Багаточисельні дослідження свідчать про ефективність застосування колового методу тренування на різних етапах освітньої та спортивної діяльності.

Використання методу колового тренування на учбових заняттях з фізичного виховання дозволяє змінювати спрямованість вправ в залежності від того, які фізичні якості розвиваються, та дозувати їх відповідно до можливостей студенток. На таких заняттях вивчаються вправи, які в майбутньому можна використовувати в домашніх умовах. В період дистанційного навчання здобувачам освіти, як правило, пропонуються комплекси колового тренування, які можна виконувати в умовах обмеженого простору.

Все вище викладене позитивно впливає на мотивацію студенток до занять фізичними вправами.

Мотивація вважається однією із самих складних структур особистості. Мотив завжди розглядається як основа діяльності. Особливо важливою є внутрішня мотивація, яка змушує людину діяти у відповідності зі своїм прагненням досягти чого-небудь.

Для рішення актуальної проблеми сьогодення, пов'язаної із залученням студенток до занять фізичними вправами, викладачам слід постійно здійснювати пошук ефективних засобів і методів фізичного виховання. Одним з таких методів вважаємо метод колового тренування, а цікавими та корисними засобами є вправи з різних видів аеробіки.

Список використаних джерел:

1. Єфремова А., Шестерова Л. Динаміка рівня професійно-прикладної психофізичної та психофізіологічної підготовленості студентів залізничних спеціальностей. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. № 2. С. 113–118.
2. Карабанов А., Карабанова Н. & Зубрицький Б. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі. *Фізичне виховання, спорт і культури здоров'я у сучасному суспільстві*. 2010. Вип. 4. С. 43–45.
3. Маракунин А., Чередніченко А. & Бондар Л. Фізичне виховання студентів в умовах загальнонаціонального карантину. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип. 35. Т. 4. С. 203–209.
4. Шестерова Л. Є., Грищенко Л. К. Ставлення студентів педагогічних спеціальностей до занять фізичним вихованням. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. 2020. Харків, С. 205–209.
5. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Актуалізація обліку і контролю фізичної підготовленості та функціонального стану студентів закладів вищої освіти. *Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання*. Полтава, 2020. С. 262–265.
6. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. Використання вправ з фітнес-гумками для попередження гіподинамії під час карантину у студентів ЗВО. *Фізичне виховання та спорт в закладах вищої освіти*. Харків. ХНЕУ імені С. Кузнеця, 2020. С. 53–56.
7. Шестерова Л. Є., Пятницька Д. (2021) Використання платформ ZOOM та GOOGLE classroom для проведення занять спортивно-педагогічної спрямованості. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*. 2021. С. 172–177. URL :<http://journals.uran.ua/hdafk-tmfv>.
8. Druz V. A., Iermakov S. S., Nosko M. O., Shesterova L. Ya. & Novitskaya N. A. The problems of students' physical training individualization. *Pedagogic, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2017. Т. 21. № 2. С. 4–12.

ЧЕРЛІДЕНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Шешеня А. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.п.н., проф. Хоменко П. В.

Черліденг – це складний та емоційний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекс вправ зі складною координацією, з'єднані без невинуваних пауз, плавним, динамічним шляхом, з впевненістю та енергією, що містить елементи гімнастики, акробатики, хореографії та спортивних танців. Для участі у змаганнях з

черліденгу та вдосконалення своєї спортивної майстерності від черлідера потрібне постійне підвищення рівня розвитку фізичних якостей, витримки, терпіння, а також прагнення самовдосконалення [4].

Таким чином, черліденг як інноваційний засіб занять фізичною культурою в школі для залучення старшокласників до фізичної культури та здорового способу життя є актуальним.

Черліденг – вид спорту, що поєднує елементи шоу та видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика). Черліденг – організована підтримка спортивних команд під час змагань групою спеціально підготовлених людей (переважно дівчат), одягнених в уніформу (як правило, відповідних клубних кольорів); також самостійна спортивна дисципліна.

Черліденг – може по праву вважатися одним із найвидовищніших видів спорту. У процесі занять формуються життєво важливі рухові вміння та навички (прикладні та спортивні), набуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості [2].

Черліденг – вчить дотримуватися правил естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла, виховує смак, музичність. Музичний супровід розвиває музичний слух, почуття ритму, узгодженість рухів із музикою, сприяє розвитку координації рухів, танцювальності, ритмічності, розкутості, емоційності, удосконаленню рухових якостей. Багатство, різноманітність і доступність черліденгу, ефективний вплив на організм, видовищність привертають до занять різний контингент людей: віковий, медичний, на будь-якій стадії фізичної підготовленості. Засоби черліденгу відповідають анатомо-фізіологічним та психологічним особливостям жіночого та чоловічого організму [1].

Як уже було сказано, черліденг поділяється на два види, такі як:

1. Черліденг – фізкультурно-спортивний масовий рух. Його основні цілі:

– залучення молоді до здорового способу життя та до участі у спортивних змаганнях. сприяння фізичному, культурному та духовному розвитку;

– розширення можливостей дітей у виборі свого життєвого шляху, досягнення особистого успіху;

– створення сприятливих передумов для розкриття потенційних можливостей.

Черліденг – як фізкультурно-спортивний масовий рух застосовується з метою всебічного, гармонійного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я та вдосконалення рухових функцій спортсменок. Його засоби: елементи гімнастики, акробатики, танці, яскраві атрибути – програми, де можна кричати, емоційно висловлювати свої почуття використовуються у дитячих садках, загальноосвітніх школах, середніх та вищих навчальних закладах [3].

2. Черліденг зі спортивною спрямованістю. Його основними цілями є:

– змагання команд за програмами, підготовленими за спеціальними правилами;

– робота із спортивними командами, клубами, федераціями.

Черліденг, як спортивний вид пред'являє значні вимоги до серцево-судинної та дихальної систем організму спортсменів. Про це свідчать підвищення частоти серцевих скорочень при виконанні вправ класифікаційної програми до граничної, значні розміри кисневого боргу та кисневого запиту.

Тренувальні заняття проходять з високою інтенсивністю (протягом тренування частота пульсу в середньому становить 148 уд./хв.). У зв'язку з цим висококваліфіковані черлідери характеризуються високим функціональним рівнем систем вегетативного обслуговування. Складність структури рухових дій черлідерів обумовлює необхідність запам'ятовувати великий обсяг незалежних рухів. Це висуває вимоги до пам'яті черлідерів, а також до таких якостей, як старанність, ясність та повнота зорових уявлень, точність відтворення рухів. Якість виконання вправ (виразність, артистичність тощо) диктує необхідність формування здатності до самоконтролю та корекції м'язових зусиль, стійкості уваги, уміння концентрувати та розподіляти увагу, швидкості реагування, швидкості мислення, кмітливості, самокритичності, наполегливості.

Перелічені вище особливості черліденгу характеризують переважно діяльність спортсменів за умов тренувальних занять. Умови, в яких відбуваються змагання, значно відрізняються від умов тренувань. Для ефективного подолання труднощів, створюваних діяльністю змагань (емоційна напруженість, стартова лихоманка тощо), черлідери повинні мати кмітливості, сміливість, урівноваженість, самовладання, наполегливість, прагнення до успіху [2].

Черліденг як вид спорту має кілька номінацій. До них відносяться такі:

1. Програми ЧЕР являють собою вільне пересування по майданчику, що включає елементи танцю (чир-данси), міміку, пантоміміку, елементи складної та спрощеної стилізованої акробатики (напівакробатики) у формах, що допускаються правилами змагань.

2. Програми ДАНС є вільним пересуванням по майданчику, що включає елементи танцю (різних стилів і напрямків), хореографію, міміку, пантоміміку, у формах, що допускаються правилами змагань [4].

Таким чином, предметом вивчення черліденгу є мистецтво виразного руху. Програми черліденгу характеризуються переважно довільним управлінням рухом. Дії мінімально обмежуються будь-якими зовнішніми, штучно встановленими умовами, на відміну, наприклад, від дій представниць спортивної, художньої гімнастики. Специфіка цього виду спорту потребує розвитку та вдосконалення тонкої координації рухів, почуття ритму, музичності, артистичності.

Список використаних джерел:

1. Боляк А., Боляк Н. Вплив занять чирлідінгом на формування лідерських якостей студентів вищих навчальних закладів. *Спортивна наука України*. 2016. № 2 (72). С. 61–67.
2. Коротаева О. В. Черлидинг : методические указания к практическим занятиям для студентов всех специальностей. Мурманск: Изд-во МГТУ, 2009.
3. Тимофеева О. В. Чирлидинг в системе физического воспитания студенток. *Теория и практика физической культуры*. 2008. № 11. С. 36–38.
4. Шиян О. Історичні аспекти становлення та розвитку черліденгу у світі та Україні. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 2. С. 196–199.

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ

Ширіпа Д. О.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Шостак Є. Ю.

Коловий метод (тренування) – це організаційно-методична форма роботи, що передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підбраного комплексу фізичних вправ для розвитку та вдосконалення сили, швидкості, витривалості та особливо їх комплексних форм – силової витривалості, швидкісної витривалості та швидкісної сили.

Завдання колового тренування – досягти високої працездатності організму шляхом тренування нервово-м'язового апарату, кардіореспіраторної та інших систем у регулярному чергуванні. Суворе виконання конкретних вправ, певним чином підбраних та сконцентрованих у встановленому часі, забезпечує швидкий розвиток рухових якостей у короткий час. Основний принцип колового тренування полягає в тому, що воно не зводиться до будь-якого окремого методу, а є організаційно-методичною формою, що включає низку методів використання фізичних вправ.

У коловому тренуванні футболісти розбиті на невеликі групи (на 3-6 осіб), що переходять від виконання однієї вправи до іншої, від

снаряда до снаряда, від одного місця виконання до іншого, пересуваючись ніби по колу. Закінчивши виконання останньої вправи в даній серії, вони знову повертаються до першої, таким чином замикаючи коло. Назва такого тренування – «колове» – суто умовна [1; 2].

Виділяють кілька варіантів кругового тренування:

1. За методом тривалої безперервної вправи. Заняття проводяться без перерв та складаються з одного, двох або трьох проходжень кола. Застосовуються в основному для розвитку загальної та силової витривалості.

2. За методом екстенсивної інтервальної вправи. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної та силової витривалості, швидкісно-силових якостей.

3. За методом інтенсивної інтервальної вправи. Воно розраховане на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, швидкісної та силової витривалості.

4. За методом повторної вправи. Його пропонується використовувати для розвитку максимальної сили та швидкісної витривалості [3].

Для проведення колового тренування заздалегідь: складається комплекс вправ; визначають місця, де виконуватимуться вправи («станції»); на першому занятті проводять випробування на максимальний тест (МТ) з кожної вправи за умови їх правильного виконання; встановлюють систему підвищення навантаження від заняття до заняття; на останньому занятті рекомендується перевірити максимальний тест з кожної вправи та порівняти отримані результати з вихідними.

Засоби колового тренування можуть бути найрізноманітніші: загальнорозвиваючі вправи і спеціальні, зазвичай технічно нескладні. Вони можуть бути циклічними та ациклічними. Вправи підбираються в залежності від завдань заняття, рухових можливостей індивіда та з урахуванням перенесення фізичних здібностей та рухових навичок.

У комплексі, спрямованому на всебічний фізичний розвиток, зазвичай включають 10-12 вправ, у комплексі зі спеціальної спрямованістю – 6-8 вправ. Вправи можуть виконуватися на спортивних снарядах (бруси, перекладини, кільця) або з використанням спортивного інвентарю та пристроїв (набивні м'ячі, гантелі, штанга, гумові амортизатори, блокові пристрої). Для чіткої організації занять доцільно відзначити номери «станцій» і напрямок переходів крейдою по підлозі чи краще поставити біля кожної «станції» спеціальну картку з номером і графічним зображенням вправи.

Незважаючи на всі позитивні сторони колового тренування, його не можна розглядати як універсальний метод, здатний замінити всі інші. Цей метод має застосовуватися спільно з іншими організаційно-методичними формами, зокрема й у окремих заняттях.

У коловому тренуванні, зазвичай, застосовуються 6-12 станцій з певними вправами кожному з них, у яких футболісти послідовно виконують запропоновану роботу [2].

До початку кругового тренування слід провести розминку. Інвентар повинен бути заздалегідь розставлений на станціях. Тренер має разом із футболістами пройти всіма станціями та показати всі вправи. Кількість груп відповідає кількості станцій. Під час ігрових вправ можна об'єднати групи. Недоцільно в кожному круговому тренуванні пропонувати абсолютно нові комплекси вправ, оскільки значний час йтиме на їх освоєння і суттєво знизиться ефективність впливу цих вправ на організм. Освоєння вправ і порядок проходження станцій відбувається через одне-два заняття і далі тренування проходять на високому рівні.

Для розвитку силових якостей у футболістів 15-16 років доцільно використати метод кругового тренування, що забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться станціями і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів. Кількість вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість виконання на станціях залежить від завдань, що вирішуються у тренувальному процесі, віку, статі і підготовленості спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Даньшин І. Застосування методу колового тренування на уроках фізкультури. *Здоров'я та фізична культура*. 2011. №2 (206). С. 2–5.
2. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. К. : Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків : «ОВС», 2008. 406 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТЗАЛ» МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Шостак Є. Ю., Момот О. О., Новік С. М.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Фізичне виховання є важливою складовою повноцінного розвитку дитини. Саме, фізична культура і спорт виступають потужним засобом соціального становлення особистості, активного вдосконалення індивідуальних, розумових і фізичних якостей сучасної молоді.

Урок фізичної культури – часто головна, а можливо і єдина можливість зацікавити дитину у здоровому способі життя. Метою фізичної культури є формування соціальної та інших ключових компетентностей, стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом для забезпечення гармонійного фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навичок, розширення рухового досвіду [3; 5].

Нова українська школа в закладах загальної середньої освіти передбачає формування усіх компетентностей, зокрема і на уроці фізичної культури.

Аналізуючи літературні джерела та інтернет-ресурси, можемо зазначити, що часто у школах немає нового, якісного та безпечного спортивного обладнання, а методи викладання застарілі, уроки проходять без цікавих ігор та ігрових вправ. Тому вважаємо за необхідне ознайомити з одним із варіативних модулів модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-6 класів, для якого не потрібно багато спортивного інвентарю.

Мета роботи – вивчити теоретико-методичні засади навчального матеріалу варіативного модуля «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура» для 5-6 класів для закладів загальної середньої освіти.

У 2021-2022 навчальному році за програмою Нової української школи розпочалося навчання учнів 5–6 класів за створеною модельною навчальною програмою «Фізична культура» для закладів загальної середньої освіти («Рекомендовано Міністерством освіти і науки України» наказ Міністерства освіти і науки України від 12 липня 2021 року № 795) [1]. Це комплексна програма для адаптаційного циклу навчання, яка забезпечує наступність між початковою і базовою освітою, гнучкий перехід учнів від молодшого шкільного віку до підліткового. Програма визначає мету, завдання та зміст навчального предмета «Фізична культура», орієнтовну послідовність досягнення очікуваних результатів навчання учнів 5-6 класів, види їхньої навчальної діяльності з освітньої галузі «Фізична культура» [1].

Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти дає вчителю фізичної культури можливість в залежності від можливостей та матеріально-технічної бази закладу загальної середньої освіти запропонувати учням до вивчення обов'язковий інваріантивний модуль, який включає в себе теоретико-методичні знання та загальну фізичну підготовку та 44 варіативних модулів, які розподілені за видами спорту [1].

Одним із запропонованих до вивчення варіативних модулів у модельній навчальній програмі «Фізична культура. 5-6 класи» є

варіативний модуль «Футзал», авторами якого є колектив Полтавського педагогічного університету імені В. Г. Короленка: Є. Шостак, О. Момот, С. Новік [1].

Футзал – командна спортивна гра з м'ячем у залі за участю двох команд: 5 гравців у кожній, один з них воротар, мета якої забити м'яч у ворота суперника будь-якою частиною тіла, окрім рук [2; 5]. Футзал включений в програму різноманітних шкільних, студентських, всеукраїнських та міжнародних змагань, працюють спортивні секції, проводяться змагання серед шкіл міст [4; 6].

Метою варіативного модуля «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» є зміцнення здоров'я сучасної молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до фізичної культури та спорту; сприяння формуванню важливих моральноволевих та психофізичних якостей; формування рухових умінь та навичок; прагнення до активної рухової діяльності та залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою й занять у спортивних секціях та дитячо-юнацьких спортивних школах [1; 6; 7]. Варіативний модуль «Футзал» включає в себе: очікувані результати навчання, пропонований зміст навчального предмета, види навчальної діяльності учнів. Детально ознайомитись з програмою можна на офіційному сайті Міністерства освіти і науки України [1].

Передумовою для вдалого оволодіння учнями техніко-тактичних прийомів з футболу є розвиток фізичних якостей, які включені в обов'язковий інваріантний модуль. Тому, включення вправ, спрямованих на загальну і спеціальну фізичну підготовку є обов'язковим на кожному уроці фізичної культури, також необхідно дотримуватися методики послідовності навчання прийомів гри у нападі та захисті, використовуючи підготовчі, підвідні вправи, вправи для відпрацювання технічних елементів, двосторонні ігри, товариські ігри між класами, школами та інше [1; 6; 7].

Заняття фізичною культурою і спортом сприяють поліпшенню розумової активності дітей в результаті позитивного впливу чергування характеру діяльності (розумової і фізичної роботи), а також впливу фізичних навантажень на перебіг психічних процесів. Варіативний модуль «Футзал» модельної навчальної програми «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти спрямований на формування в учнівській молоді ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних, функціональних, когнітивних, технологічних та особистісних. Його метою є зміцнення здоров'я учнівської молоді, формування навичок здорового способу життя та позитивного ставлення до занять фізичною культурою і спортом; розвиток основних фізичних якостей та рухових здібностей, підвищення рівня фізичної підготовленості дітей.

Список використаних джерел:

1. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-6 класи» для закладів загальної середньої освіти URL: <http://surl.li/avsmn> (дата звернення 13.04.2022). – Назва з екрану.
2. Словник термінів та понять зі спортивних дисциплін : навч.-метод. посіб. / О. О. Момот, Є. Ю. Шостак, Ю. В. Зайцева, С. М. Новік, І. В. Тараненко, Г. В. Кириленко, О. І. Кириленко. Ч. 2. Полтава : Сімон, 2021. 197 с.
3. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : ТОВ «ВБ Аванпост-Прим», 2011. 300 с.
4. Футзал: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В. І. Братусь, В. І. Воронова, В. В. Ніколаєнко, М. П. Повисший, О. В. Червоний та ін. Республіканський наук.-метод. кабінет Мін-ва молоді та спорту України. Київ, 2015. 111 с.
5. Шостак Є. Футзал в ілюстраціях : навч.-наоч. посіб. Ч. 1. 2-ге вид. доп. Полтава. Сімон, 2020. 52 с.
6. Шостак Є., Момот О. Варіативний модуль «Футзал» навчальної програми з фізичної культури для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти. Матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. «Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини» (23–24 квітня 2020 р.). Полтава: Сімон, 2020. С.169–172.
7. Шаповал Є. Ю., Новік С. М., Момот О. О. Варіативний модуль «Міні-футбол» : навч.-метд. посіб. Полтава : Видавець Шевченко Р. В., 2018. 71 с.

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Юрченко В. С.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: к.п.н., доц. Даниско О. В.

Успішність виступу спортсменів-лучників на змаганнях високого рангу, включаючи чемпіонати Європи, світу і Олімпійські ігри, є фактором спортивного престижу країни. Це актуалізує потребу невідкладного вирішення проблеми раціональної організації тренувального процесу з метою підвищення ефективності змагальної діяльності спортсменів. У сучасних умовах прогрес спортивної діяльності, в першу чергу, визначається вдосконаленням структур зовнішнього впливу на систему спортивної підготовки – планування, програмування і моделювання, які вимагають стратегічного переосмислення підходів до побудови та управління спортивною діяльністю, оптимізації тренувального процесу, і зокрема, теоретичної підготовки.

Однак, незважаючи на окремі спроби наукового пошуку в напрямі теоретичної підготовки спортсменів (М. Арпіно; Ю. Бріскін; М. Пітин; та ін.), у масиві науково-методичної інформації галузі фізичної культури та спорту відсутні фундаментальні дослідження щодо концептуальних основ теоретичної підготовки у спорті в цілому з визначенням притаманної їй цілісно орієнтованої системи методів і засобів передачі та формування специфічних знань між учасниками спортивно-педагогічного процесу. Актуальність обраного напрямку дослідження підкреслюється низкою основоположних нормативно-правових документів у галузі фізичної культури та спорту, серед них Закон України про «Фізичну культуру та спорт», Указ Президента України «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури та спорту», навчальні програми для ДЮСШ з видів спорту та ін.

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні сутності та змісту теоретичної підготовки спортсменів.

Сучасна система тренувань ставить надто жорсткі вимоги до функціональної підготовленості, нівелюючи водночас цінність гуманістичної (світоглядної) спрямованості спортивної діяльності. Узагальнюючи численні наукові дослідження, можна констатувати, що в практиці тренувального процесу оцінюють переважно фізичну підготовленість, вміння та навички рухової діяльності, і дуже рідко теоретичні знання [1]. Головним завданням у спорті в таких умовах є відновлення основоположних світоглядних ідей в підготовці спортсменів, що передбачає, передусім, усвідомлення спортсменами і тренерами соціально-культурного сенсу спорту, а також конкретизацію їх уявлень про історичну місію даної діяльності, і на цій основі – істотну перебудову системи мотивації, відповідно до якої діють спортсмен і тренер. Зважаючи на це, сучасний спортсмен повинен надавати своїм діям теоретичного обґрунтування, вміти творчо аналізувати і узагальнювати інформацію з урахуванням своїх індивідуальних особливостей [5; 8].

Відповідно до дидактичних принципів навчально-тренувального процесу, у спорті першочергово відбувається формування знань, що реалізується під час теоретичної підготовки. Відповідно, цілеспрямований процес передачі знань у спортивному тренуванні реалізується засобами теоретичної підготовки [3].

Важливість теоретичної підготовки підтверджується роботами багатьох авторів [4; 6; 7]. Вона передбачає озброєння спортсмена спеціальними знаннями для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Теоретична підготовка – це процес освоєння, набуття спортсменами спеціальних знань, необхідних у спортивній діяльності, з спрямованістю на розширення пізнавального інтересу спортсмена і

необхідного запасу знань в галузі загальних і спеціальних основ спортивного тренування, на осмислення суті спортивного тренування, безпосередньо пов'язаних з ним явищ, процесів і на розвиток інтелектуальних здібностей, без яких не можливе досягнення високих спортивних результатів [4].

Теоретична підготовка включає знання з історії, теорії та методики спорту взагалі і конкретного виду спорту зокрема, фізіології та психології, гігієни, біомеханіки фізичних вправ, лікарського контролю; правил, організації та суддівства спортивних змагань. Теоретична підготовка здійснюється як на навчально-тренувальних заняттях у вигляді лекцій, бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів, зустрічей з провідними спортсменами, так і під час самостійного опрацювання відповідної літератури, відвідування музеїв спорту тощо [7].

Під цим видом підготовки також мають на увазі систему інтелектуальних умінь і навичок тренерів, які безпосередньо здійснюють формування переконань і розвиток пізнавальних здібностей спортсмена в процесі його спортивної діяльності. Теоретична підготовка є основою практичного вивчення і вдосконалення спортивної техніки, фізичної та інших видів підготовки в спорті [2].

Аналіз наукової та методичної літератури [6; 7 та ін.] свідчить, що в теорії й методикі спорту теоретична підготовка ділиться на загальну і спеціальну. Завданнями *загальної теоретичної підготовки* є створення системи знань з педагогіки, психології, фізіології, гігієни та ін. навчальних дисциплін. Завданнями *спеціальної теоретичної підготовки* є створення системи спеціальних знань з виду спорту (основ техніки, тактики, правил змагань, суддівства та ін.).

Завдання теоретичної підготовки:

– формування у спортсменів свідомого і активного ставлення до виконання тренувальних завдань, що забезпечують підвищення рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості, вибору раціональних способів боротьби в умовах змагань;

– формування знань світоглядного, етичного характеру, соціально значущих основ, що дозволяють осмислити сутність спортивної діяльності, громадський і особистісний смисл спорту і спортивних досягнень, правові та економічні взаємовідносини в суспільстві, моральні норми, правила поведінки;

– розширення знань з основ теорії і методики спортивного тренування, що становлять базис підготовки спортсмена (розуміння закономірностей, принципів спортивної підготовки, природничо-наукові та гуманітарні основи спортивної діяльності і т.п.);

– вивчення спортивно-прикладних знань, що включають відомості про правила змагань, техніку і тактику обраного виду спорту;

– ознайомлення з оздоровчим значенням фізичних вправ і впливом позатренувальних засобів на спортивну підготовку [7, с. 215].

Теоретики спорту наповнюють теоретичний розділ навчально-тренувального процесу різним змістом. Так, Л. Матвеев [4] вважає, що завданням теоретичної або інтелектуальної підготовки є визначення ролі спеціальних знань про закономірності спортивної діяльності та шляхи досягнення високих результатів; глибоке розуміння закономірностей функціонування і розвитку організму в процесі спортивної діяльності; сутності спорту, принципів, правил і конкретних методів спортивного тренування. Д. Михайлова [5] підкреслює, що теоретичний розділ спрямований на засвоєння системи знань про закономірності фізичного виховання та методики підготовки спортсменів і є найважливішим способом гармонійного виховання особистості. Також теоретична підготовка повинна охоплювати виховання інтелектуальних здібностей, пов'язаних зі спортивно-технічним мисленням, аналізуванням спортивної техніки, самооцінюванням [7, с. 216]. Теоретична підготовка та її передумови стосуються і формування мотивації спортсменів, їх вольової і спеціальної психологічної підготовки, навчання спортивної техніки і тактики, розвитку фізичних здібностей. Будучи тісно пов'язаною з іншими компонентами спортивної майстерності, вона містить в собі таких два важливих розділи: інтелектуальну (теоретичну) освіту і розвиток інтелектуальних здібностей [2, с. 6].

Таким чином, теоретична підготовка є акумуляційною базою накопиченого в спорті соціального досвіду, є засобом його активної переробки, відбору саме тієї інформації, що необхідна спортсменам відповідно до етапу багаторічної спортивної підготовки та специфікою виду спорту (змагальної діяльності). Вона повинна бути реалізована незалежно від рівня інтелектуальних здібностей спортсменів з урахуванням необхідного для досягнення рівня спортивних результатів.

Список використаних джерел:

1. Горбатов О. В., Яцынин А. И. Формирование олимпийских знаний у будущих специалистов в области физической культуры на основе инфокоммуникационных технологий. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 12. С. 34–38.
2. Задорожна О. Р. Удосконалення теоретичної підготовки спортсменів на етапі попередньої базової підготовки у фехтуванні: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих і спорту: Львів, 2015. 19 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : навч. посіб. Л. : Українська Спортивна Асоціація, 2009. 284 с.

4. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олімпійська література, 1999. 105 с.
5. Михайлова Д. А. Обучающее тестирование как метод освоения дидактических единиц дисциплины «Теория и методика избранного спорта (спортивная борьба)». *Ученые записки ун-та им. П. Ф. Лесгафта*. 2008. № 6 (40). С. 61–65.
6. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2012. № 1 (22). С. 86–92.
7. Пітин М. Загальна характеристика концепції теоретичної підготовки у спорті. *Молода спортивна наука України*. 2014. Вип. 18, т. 1. С. 213–218.
8. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации. *Актуальные вопросы спортивной медицины* : сб. науч. тр. К., 1980. С. 60–63.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Аврашова Ганна Федорівна – викладач української мови і літератури Кам'янського коледжу фізичного виховання

Андрєєв Іван Геннадійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Андрющенко Тетяна Георгіївна – старший викладач кафедри виховання та культури здоров'я Комунального закладу вищої освіти «Дніпровська академія неперервної освіти»

Анушкевич Ігор Казимирович – директор Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені С. Бубки», заслужений тренер України

Атаманенко Ігор Олександрович – старший викладач кафедри вогневої підготовки Національної академії Національної гвардії України, підполковник

Бардінова Анастасія Олексіївна – аспірантка Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Біланов Олег Сергійович – викладач кафедри філософії та суспільних наук Полтавського державного медичного університету

Білаш Валентина Павлівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Бобир Станіслав Олегович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Боклащук Дмитро Михайлович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бондаренко Валентина Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Борисов Михайло Анатолійович – викладач вищої кваліфікаційної категорії, викладач-методист, завідувач циклової комісії легкої атлетики та спортивних одноборств Дніпродзержинського коледжу фізичного виховання, Почесний працівник фізичної культури і спорту України

Бугай Володимир Іванович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Будаєв Станіслав Аланович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Бужина Ірина В'ячеславівна – доктор педагогічних наук, професор кафедри сімейної та спеціальної педагогіки та психології ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського»

Бут Зоряна Юріївна – студентка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Василинець Олександра Валеріївна – магістрантка факультету фізичного виховання і спорту, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Ващенко Іван Михайлович – кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та хореографії Національного університету «Чернігівський колегіум»

Вдовицька Карина Юріївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Войченко Оксана Віталіївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гайдар Альбіна Юріївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Галата Денис Олегович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гапотченко Степан Олександрович – магістрант освітньої програми «Фізична культура і спорт» факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Гелетій Олександр Юрійович – викладач першої кваліфікаційної категорії Кам'янського коледжу фізичного виховання

Гогіна Тетяна Іллівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Горулько Яна Валеріївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Гринченко Ігор Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Гринченко Ігор Борисович – кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму, Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди

Гришуков Олег Вікторович – здобувач освіти за освітньою програмою «Фізична культура і спорт» Кам'янського коледжу фізичного виховання

Гук Ганна Ігорівна – аспірантка освітньо-наукової програми «Фізичне виховання, фізична культура різних груп населення» Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Гурін Іван Ростиславович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Даниско Оксана Володимирівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дейнега Тамара Феодосіївна – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Демус Яна Володимирівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)», аспірантка кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Денисовець Тамара Михайлівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дмитренко Валерія Анатоліївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Довгодько Наталія Іванівна – аспірантка кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Донець Олександр Володимирович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дудник Світлана Віталіївна – викладач вищої категорії, викладач-методист, заступник директора з виховної роботи Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені С. Бубки»

Душко Роман Валерійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Дяченко Андрій Юрійович – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри водних видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України

Жамардій Валерій Олександрович – доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної терапії, ерготерапії з спортивною медициною та фізичною реабілітацією Полтавського державного медичного університету

Житомирський Леонід Олександрович – старший викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Журавльова Софія Максимівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Зайцева Юлія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Золотухін Олександр Олександрович – викладач кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця

Зубкова Руслана Ігорівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Іванченко Ірина Юрївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Імерідзе Максим Борисович – кандидат педагогічних наук, докторант кафедри педагогіки, психології та методики фізичного виховання Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Ісаєнко Руслан Юрійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Каценко Андрій Любославович – викладач, аспірант кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Квак Ольга Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кіприч Сергій Володимирович – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Заслужений працівник фізичної культури та спорту

Козлов Андрій Валерійович – старший викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Корносенко Оксана Костянтинівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Коробейнік Віталій Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Коробейніков Георгій Валерійович – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України, професор Німецького університету спорту в Кельну

Коробейнікова Іванна Георгіївна – аспірантка Інституту психології АПН України імені Костюка, науковий співробітник Інституту психології Німецького університету спорту в Кельну

Коробейнікова Леся Григорівна – доктор біологічних наук, професор кафедри психології і педагогіки Національного університету фізичного виховання і спорту України

Коротюк Катерина Дмитрівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Корчан Наталія Олександрівна – викладач кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Кравченко Олена Дмитрівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кривич Віталій Миколайович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Курятник Іван Іванович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Кучеренко Владислав Миколайович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Лаврова Єлизавета Олегівна – магістрантка факультету фізичного виховання і спорту, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Левченко Максим Михайлович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Лисаченко Ольга Дмитрівна – кандидат біологічних наук, доцент кафедри гістології, цитології та ембріології Полтавського державного медичного університету

Лисенко Сергій В'ячеславович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Литвин Єлизавета Олегівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Литовка Володимир Вікторович – викладач, аспірант кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Литовченко Анна Ігорівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Лященко Сергій Васильович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мандрика-Станкевич Олександр Юрійович – студент I курсу міжнародного факультету Полтавського державного медичного університету

Маник Валерій Петрович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мехед Ольга Борисівна – доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри біології Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Мироненко Світлана Георгіївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних дисциплін та фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Момот Олена Олегівна – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Мосійчук Назар Олегович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Москаленко Ірина Володимирівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Науменко Наталія Вікторівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри здоров'я людини, реабілітології і спеціальної психології Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Неділько Ігор Олександрович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Непийвода Олексій Григорович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Новік Сергій Миколайович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Носко Микола Олексійович – доктор педагогічних наук, професор Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Окопний Андрій Михайлович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського

Петренко Леся Миколаївна – доктор педагогічних наук, кафедри доцент кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пивовар Ніна Михайлівна – доцент кафедри педагогічної майстерності та менеджменту імені І. А. Зязюна Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Піддубна Дарина Віталіївна – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Підлужна Світлана Андріївна – викладач кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Пілюгін Андрій Валентинович – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Погребняк Анна Володимирівна – викладач біології Кам'янського коледжу фізичного виховання

Поступаленко Артур Анатолійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Прилуцький Максим Дмитрович – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Прус Ігор Володимирович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Пупко Андрій Іванович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Радовенчик Анастасія Ігорівна – викладач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я Ізмаїльського державного гуманітарного університету

Регіна Ілона Максимівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Репко Олена Олександрівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Ровенська Дана Юріївна – студентка стоматологічного факультету, Полтавського державного медичного університету

Родінка Ольга Ігорівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рубан Леся Сергіївна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Рудяга Катерина Леонідівна – студентка медичного факультету Національного медичного університету імені О. О. Богомольця (м. Київ)

Рябченко Світлана Володимирівна – кандидат педагогічних наук, викладач біології Відокремленого структурного підрозділу «Одеський фаховий коледж комп'ютерних технологій»

Савченко Володимир Сергійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Свертнев Олександр Анатолійович – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Свінцицька Наталія Леонідівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Свірський Євген Анатолійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Синиця Сергій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Синиця Тетяна Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Ситкіна Катерина Володимирівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Слюсар Єлизавета Володимирівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Слюсаренко Ігор Васильович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Смаглій Ігор Віталійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Собко Ірина Миколаївна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Сожоконь Олена Анатоліївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних наук і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Таган Дмитро Олександрович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тараненко Аміна Костянтинівна – студентка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тараненко Ірина Вадимівна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Тарасенко Яна Альбертівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Тимко Євген Миколайович – викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут»

Тихонова Олеся Олександрівна – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Товстий Максим Володимирович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Устенко Роман Леонідович – кандидат медичних наук, доцент кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Фазан Василь Васильович – доктор педагогічних наук, доктор теологічних наук, професор, проректор з наукової роботи Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Фастовський Олександр Миколайович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Федорченко Ігор Леонідович – викладач кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Хижняк Олександр Олександрович – аспірант кафедри загальної педагогіки та андрагогіки Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хілінська Тетяна Володимирівна – старший лаборант кафедри ботаніки, екології та методики навчання біології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Хоменко Павло Віталійович – доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Цема Іван Сергійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Циганкова Ксенія Валеріївна – магістрантка кафедри олімпійського і професійного спорту, спортивних ігор та туризму Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди

Чепіжна Валентина Анатоліївна – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шапаренко Едуард Вікторович – асистент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шапаренко Інна Євгеніївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних наук і фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шерстюк Олег Олексійович – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри анатомії людини Полтавського державного медичного університету

Шестерова Людмила Єгорівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії й методики фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Шешеня Анна Вікторівна – магістрантка факультету фізичного виховання, освітньої програми «Середня освіта (Фізична культура)» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Ширіпа Данило Олегович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Шостак Євгенія Юріївна – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретико-методичних основ викладання спортивних дисциплін Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

Щелкунов Анатолій Олексійович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, заступник директора з навчально-методичної роботи Комунального закладу «Донецький обласний спеціалізований фаховий коледж спортивного профілю імені С. Бубки»

Юрченко Владислав Сергійович – магістрант факультету фізичного виховання, освітньої програми «Фізична культура і спорт» Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ЗМІСТ

ХОРТИНГ – НАЦІОНАЛЬНА КОМПЛЕКСНА СИСТЕМА САМОВДОСКОНАЛЕННЯ Аврашова Г. Ф.	3
ОЗДОРОВЧІ МЕТОДИКИ З ЗАГАРТУВАЛЬНИМ ВАЛИВОМ ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ Андрєєв І. Г.	5
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СКІПІНГУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Андрющенко Т. Г.	8
ФОРМИ ПІДВИЩЕННЯ ПОТРІБНІСНОЇ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ РІЗНОРІВНЕВИХ ВАРІАНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ Анушкевич І. К., Щелкунов А. О.	14
ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ З ПРОГРАМ КРОСФІТУ У ЗАГАЛЬНІЙ ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ ЛЕГКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.	20
ОСНОВИ ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З АСОЦІАЛЬНИМ ТИПОМ ПОВЕДІНКИ Анушкевич І. К., Щелкунов А. О., Дудник С. В.	24
ПРОФЕСІЙНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК ФАКТОР ПРАВОЧИННОГО ЗАСТОСУВАННЯ ОЗБРОЄННЯ МАЙБУТНІМИ ОФІЦЕРАМИ НАЦІОНАЛЬНОЇ ГВАРДІЇ УКРАЇНИ Атаманенко І. О.	30
ПРАВОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНИЙ КОМПОНЕНТ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНІХ МЕНЕДЖЕРІВ З УПРАВЛІННЯ ЗАКЛАДОМ ОСВІТИ Бардінова А. О.	33

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЗАГАЛЬНА ФОРМУЛА ЩОДЕННОГО БУТТЯ ОСОБИСТОСТІ Білаш В. П., Свінцицька Н. Л., Лисаченко О. Д., Біланов О. С.	37
СТРЕТЧИНГ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ Боклащук Д. М.	41
ФАКТОРИ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФУТБОЛІ Бондаренко В. В., Поступаленко А. А.	44
МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ Борисов М. А.	46
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЄДИНОБОРСТВ Бугай В. І.	48
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИ ТЕХНОЛОГІЇ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ Бужина І. В., Імерідзе М. Б.	51
ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ РІВНОВАГИ ДІТЕЙ 12-14 РОКІВ В КІННОМУ СПОРТІ Василинець О. В., Репко О. О., Тимко Є. М.	55
ЗАВДАННЯ ТА ЗАСОБИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Вдовицька К. Ю.	59
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХОКЕЇ НА ТРАВІ Войченко О. В.	61
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ФУТБОЛІ: ТРАДИЦІЇ ТА ІННОВАЦІЇ Галата Д. О.	64
ВИКОРИСТАННЯ ЛАЙФ-КІНЕТИКИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ ФУТБОЛІСТІВ Гелетій О. Ю., Гришуков О. В.	68

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
Грінченко І. Б., Циганкова К. В.	70
ТЕСТУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ДЛЯ ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ	
Грінченко І. Б., Гапотченко С. О.	73
СОЦІАЛІЗАЦІЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ ТА ЇХ ЗНАЧЕННЯ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Гук Г. І., Окопний А. М.	78
АНАЛІЗ ТА МОДЕЛЮВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ СИСТЕМИ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА	
Гурін І. Р.	82
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ	
Даниско О. В.	84
ПРОБЛЕМАТИКА ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ДІЯЛЬНОСТІ В ІНКЛЮЗИВНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ	
Демус Я. В.	87
ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА МОРФО- ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ	
Денисовець Т. М., Бобир С. О.	90
ФАКТОРНИЙ АНАЛІЗ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
Дмитренко В. А.	95
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ СТАТУРИ СПОРТСМЕНА	
Донець О. В., Будаєв С. А.	100

<p>ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ</p> <p>Душко Р. В.</p>	103
<p>ЕРГОМЕТРІЯ В СИСТЕМІ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ЦИКЛІЧНИХ ВИДАХ СПОРТУ</p> <p>Дяченко А. Ю., Кіприч С. В., Довгодько Н. І.</p>	107
<p>ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ</p> <p>Жамардій В. О.</p>	113
<p>РЕЙТИНГ ОЦІНЮВАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧІВ ЯК ЧИННИК ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ</p> <p>Житомирський Л. О.</p>	116
<p>АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ</p> <p>Журавльова С. М.</p>	121
<p>ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ</p> <p>Зубкова Р. І.</p>	124
<p>ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ</p> <p>Іванченко І. Ю.</p>	126
<p>ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ</p> <p>Ісаєнко Р. Ю.</p>	129
<p>ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ АКТИВНОЇ ГРОМАДСЬКОЇ ПОЗИЦІЇ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ</p> <p>Каценко А. Л., Устенко Р. Л., Свінцицька Н. Л., Пілюгін А. В., Литовка В. В., Мандрика-Станкевич О. Ю.</p>	133

ДОСВІД ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ЗДОБУВАЧАМ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ Козлов А. В., Науменко Н. В., Гогіна Т. І.	137
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ОСНОВНА ФОРМА ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН СПЕЦІАЛЬНОСТІ 017 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ Корносенко О. К., Ващенко І. М.	143
РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У БІГУ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ Коробейнік В. А., Лаврова Є. О.	146
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ Коротюк К. Д.	150
СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА РУХОВУ АКТИВНІСЬ ТА ПРОФІЛАКТИКА ГІПОДИНАМІЇ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПОЛТАВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ Корчан Н. О., Рудяга К. Л., Підлужна С. А., Федорченко І. Л.	154
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ЮНАКІВ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВІЛЬНОЮ БОРОТЬБОЮ Кравченко О. Д.	158
ЗАГАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ПРИЗНАЧЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ Кривич В. М.	161
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМИ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА» Курытник І. І.	165
ХАРАКТЕРИСТИКА РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ Кучеренко В. М.	170

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ	
Левченко М. М.	172
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	
Лисенко С. В.	180
ОСОБЛИВОСТІ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ ЯК ВИДУ СПОРТУ	
Литвин Є. О.	184
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЄКТУВАННЯ СПОРТИВНИХ АНІМАЦІЙНИХ ПРОГРАМ У МІСЬКИХ ПАРКАХ ВІДПОЧИНКУ	
Лященко С. В.	187
ХАРАКТЕРИСТИКА СУЧАСНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ	
Маник В. П.	191
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Мироненко С. Г.	194
ЗНАЧЕННЯ ТОЧНОСТІ ВИКОНАННЯ ДІЙ З М'ЯЧЕМ НА ШВИДКОСТІ В ІГРОВИХ СИТУАЦІЯХ У ФУТБОЛІ	
Мосійчук Н. О.	199
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УЧНІВ СТАРШОЇ (ПРОФІЛЬНОЇ) ШКОЛИ	
Москаленко І. В.	202
ЗАСОБИ І МЕТОДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Неділько І. О.	207
ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПОДАЧІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
Непийвода О. Г.	209
РОЛЬ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Новік С. М., Бут З. Ю.	212

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ БІОЛОГІЇ ТА ОСНОВ ЗДОРОВ'Я ДО СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ Носко М. О., Мехед О. Б., Рябченко С. В.	214
СУЧАСНИЙ СТАН ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ КОЛІННОГО СУГЛОБА В БАСКЕТБОЛІ Піддубна Д. В.	220
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ОЖИРІННІ Підлужна С. А., Шерстюк О. О., Корчан Н. О.	224
ТРАДИЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПАДЩИНІ Г. ВАЩЕНКА ТА ЇХ СУГОЛОСНІСТЬ ІДЕЯМ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ Петренко Л. М.	230
ФОРМУВАННЯ РАЦІОНАЛЬНО-СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я У МОЛОДІ НА ПОЧАТКУ ЇХ СТУДЕНТСТВА У ЗАРУБІЖНОМУ ДОСВІДІ Пивовар Н. М., Хілінська Т. В.	233
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЗАСІБ ВІДНОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНА Погребняк А. В.	241
КРИТЕРІЇ, ПОКАЗНИКИ ТА РІВНІ СФОРМОВАНОСТІ ПРОЄКТНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ Прилуцький М. Д.	244
ВПЛИВ ВПРАВ СИСТЕМИ ПІЛАТЕС НА МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Прус І. В.	248
ІНТЕНСИФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ Пупко А. І., Согоконь О. А.	251
ТЕОРЕТИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ Радовенчик А. І.	255

ХАРАКТЕРИСТИКА ІННОВАЦІЙНОГО ЗМІСТУ ТА СПРЯМОВАНOSTІ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ КОНЦЕПЦІЇ НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ Регіна І. М.	260
ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ З ГІПОДИНАМІЄЮ ТА ОСОБЛИВОСТЯМИ ПРОФЕСІЇ Ровенська Д. Ю., Корчан Н. О.	263
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ Родінка О. І.	268
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ Рубан Л. С., Горулько Я. В.	271
САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЧИННИК ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ Савічева В. Л.	273
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ Савченко В. С.	276
ПІДГОТОВКА ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДО ОРГАНІЗАЦІЙНО-УПРАВЛІНСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В СПОРТИВНІЙ ШКОЛІ Свертнев О. А.	278
МОЖЛИВОСТІ ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ У СУЧАСНИХ УМОВАХ Свірський Є. А.	281
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СИЛОВОГО ФІТНЕСУ В УРОЧНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТАРШОКЛАСНИЦЯМИ Синиця С. В., Литовченко А. І.	284
ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ Ситкіна К. В.	286

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
Слюсар Є. В.	291
АНАЛІТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ БІГУНІВ НА ВИТРИВАЛІСТЬ ВИСОКОГО РІВНЯ КВАЛІФІКАЦІЇ	
Слюсаренко І. В.	295
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ	
Смаглій І.В.	297
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ПІЛОННОГО СПОРТУ	
Собко І. М., Золотухін О. О.	303
КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ВАЖЛИВА СТРАТЕГІЯ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ	
Согаконь О. А., Гайдар А. Ю.	306
СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТОК ВІТЧИЗНЯНОЇ ТЕОРІЇ Й МЕТОДИКИ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ	
Таган Д. О.	310
ЗНАЧЕННЯ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ	
Тараненко А. К.	314
ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ВАЖКИХ ПІДЛІТКІВ	
Тараненко І. В., Зайцева Ю. В.	317
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
Тихонова О. О., Тарасенко Я. А., Дейнега Т. Ф.	320
МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ЕФЕКТИВНІСТЮ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ДИТЯЧОМУ-ЮНАЦЬКОМУ ФУТБОЛІ	
Товстий М. В.	323

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР СОЦІАЛІЗАЦІЇ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	
Фазан В. В.	325
ТРАНСФОРМАЦІЯ ЦІЛЕЙ ТА СТРАТЕГІЙ ВИРОБНИЧИХ ПРАКТИК В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ТРЕНЕРА З БОКСУ У СУЧАСНОМУ ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Хижняк О. О.	328
ПРИНЦИПИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
Хоменко П. В., Фастовський О. М.	330
ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Цема І. В.	333
НАУКОВО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЯК СКЛADOVA СИСТЕМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ПІДГОТОВКИ	
Чепіжна В. А.	337
ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО- РУХОВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Шапаренко Е. В.	339
ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ	
Шапаренко І. Є.	344
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ В УМОВАХ КАРАНТИНУ	
Шестерова Л. Є., Синиця Т. О.	348
ЧЕРЛІДЕНГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ	
Шешеня А. В.	351
МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В СИСТЕМІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ	
Ширіпа Д. О.	354

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВАРІАТИВНОГО
МОДУЛЯ «ФУТЗАЛ» МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
«ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА. 5-6 КЛАСИ» ДЛЯ ЗАКЛАДІВ
ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Шостак Є. Ю., Момот О. О., Новік С. М.356

СУТНІСТЬ ТА ЗМІСТ ПРОЦЕСУ ТЕОРЕТИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ В СПОРТІ

Юрченко В. С.359

АВТОРСЬКА ДОВІДКА364

**VI Всеукраїнська науково-практична конференція
з міжнародною участю**

**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Збірник наукових праць

Підписано до друку 26.04.2022 р.
Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.
Гарнітура Times New Roman

Умов.-друк. арк. 22,5. Наклад 100 шт. Замовлення № 2416.

ПНПУ імені В.Г. Короленка
360003, м. Полтава, вул. Остроградського, 2

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до державного реєстру видавців, виготовників
і розповсюджувачів видавничої продукції
Серія ДК № 3817 від 01.07.2010 р.