

ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

30 Січня
2019

COLOR OF SCIENCE

Випуск 2

Збірник
наукових праць

Вінниця
2019

II Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ
РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Збірник наукових праць II Всеукраїнської інтернет-конференції
“COLOR OF SCIENCE”

30 січня 2019 року

Випуск 2

Вінниця - 2019

УДК 796(477)(06)

П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: матеріали II Всеукраїнської електронної конференції (Вінниця, 30 січня 2019 р.) / ред: С. М. Дмитренко, А. А. Дяченко. – Вінниця: ВДПУ, 2019. – 245 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М. – голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Асаулюк І.О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Дяченко А.А. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Хуртенко О.В. – кандидат психологічних наук, доцент;

Яковлів В.Л. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Бекас О.О. – кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, докторантів, аспірантів, магістрантів, студентів - учасників *II Всеукраїнської інтернет-конференції "COLOR OF SCIENCE" «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» (Вінниця, 30 січня 2019 р.)*.

Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медикобіологічні аспекти фізичної культури і спорту; формування професійних компетенцій фахівців.

Всі статті пройшли рецензування. Надані матеріали представлені в авторській редакції.

Автори публікацій несуть відповідальність за достовірність фактичних даних, чіткість викладу тексту, цитування, а також мовно-стилістичний рівень написання матеріалів.

© Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського, 2019

© Колектив авторів, 2019

Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

<i>Абдураман А.Ш., Непіша О.В.</i>	8
ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ – ЕКОНОМІСТІВ	
<i>Андрєєв К. І.</i>	12
ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ	
<i>Безпала Б. П.</i>	17
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
<i>Блажко Ю.</i>	21
АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<i>Васянович А.С., Лойко О.М.</i>	24
РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»	
<i>Віняр М. Г.</i>	29
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ	
<i>Гребенець В. П., Годес Е. В.</i>	32
ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ	
<i>Гресь М. М.</i>	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО- ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ	
<i>Жир М. О., Брезденюк О. Ю.</i>	41
МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	
<i>Катерина У. М., Поліс Є. А.</i>	45
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ	
<i>Кириченко В. М., Іванко В. О.</i>	50
АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
<i>Котова О. В., Медвідь А. І.</i>	54
ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ	
<i>Кундис О. В.</i>	59
ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<i>Ломачевська О. Ю.</i>	64
ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ	

Мальцев Д. К.	68
ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ	
Мельничук Д. І.	72
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Назаренко І. І.	77
ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Огер С. В.	82
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»	
Омельченко Т. Г.	86
РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ	
Підгайна В.О., Кириченко В.М.	90
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ	
Полівеса О.С., Ненько О.М.	95
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ	
Рогаль І. В., Васькевич С. С.	100
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ	
Совко Н. М.	104
ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ	
Стадник В. В., Цювх Л. П.	106
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Сулима А. С., Федорчук В. І.	109
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ	
Суханова Г. П., Ушаков В. С.	114
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Тихий І. І., Логовська О. А.	119
БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
Хоронжевський Д. Л.	122
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	
Шеремета Н.В., Окулова Л.В.	127
РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	

СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

<i>Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.</i>	130
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ	
<i>Бондар А. А., Ільчишина В. В.</i>	135
УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<i>Воробійов А. А., Куксов Р. С.</i>	139
СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ	
<i>Головащенко В. Г.</i>	144
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<i>Євтєєва О. О.</i>	148
СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	
<i>Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.</i>	153
ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ	
<i>Причепя Д. С.</i>	158
СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ	
<i>Сачко І.</i>	162
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
<i>Уварова Н. В., Піддубна О. П.</i>	165
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ	
<i>Фріз Ф. А.</i>	169
РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	
<i>Чернишенко Т.М., Стародонова М. С.</i>	174
ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖОЇ ГІМНАСТИКИ	
<i>Чехівська Ю. С.</i>	178
ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС	
<i>Шикір О. А.</i>	181
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ	
ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ	

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бут М. О.	188
ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НАБУТИХ ДЕФЕКТАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Головкіна В.В., Сальникова С.В.	192
ДИНАМІКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ	
Маїшталяр І. А., Брезденюк О. Ю.	197
КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
Мехед С. П.	201
ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБНИХ УШКОДЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА	
Пасічник В.В., Сарбаши Л.В.	207
ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА СТРАТЕГІЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ	
Сарбаши Л. В., Пасічник В. В.	213
ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО- УВІГНУТІЙ СПИНІ У СПОРТСМЕНІВ	
Сулима А. С., Бугайчук В. В.	218
ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ МЕТОДОМ ІНДЕКСІВ	

СЕКЦІЯ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Касіяненко Г. А.	223
ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Корягін В.М. Блават О.З.	226
ВЕКТОР ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Мамонтова О. Л., Маніта Л.М.	230
ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ	
Огнистий А.В.	234
АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КОМПАНІЇ, ЯК ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	

СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

Христова Т. Є., Мовіла І.	240
КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ	

**СЕКЦІЯ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ.
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА
ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ**

**ЗМІСТ І МЕТОДИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ - ЕКОНОМІСТІВ**

Абдураман А. Ш., Непіша О. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті розкрито зміст і методи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-економістів у Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького*

Вступ. В даний час в період бурхливого науково-технічного прогресу питанню професійно-прикладної фізичної підготовки студентів приділяється все більше і більше уваги. Адже від кожного фахівця потрібно не тільки гарне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння знаннями, вміннями і навичками, що забезпечують свідоме і правильне застосування різноманітних засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку працівників-економістів з метою підвищення або збереження на високому рівні їх працездатності і продуктивності праці [1,с.164-169; 2,с.34-38; 3,с.263-265; 4,с.143-146].

Метою дослідження було визначення раціональної спрямованості процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів-економістів – представників однієї з наймасовіших професій в сучасній економіці.

Завдання дослідження: виявити специфічні умови трудової діяльності економістів і особливості розвитку у них професійних фізичних якостей; визначити комплекс ефективних засобів професійно прикладної фізичної підготовки, що забезпечують успішне оволодіння професійними навичками.

Методи дослідження: анкетне опитування, бесіда, педагогічні спостереження, проведені в 2017-2018 рр. на різних підприємствах міста Мелітополь Запорізької області.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи умови професійної діяльності економістів, слід зазначити широту діапазону спеціальних знань, умінь і навичок. У більшості випадків випускники економічного факультету працюють за фахом в далеко не ідеальних умовах: робочі місця недостатньо освітлені, слабка вентиляція повітря, маленький обсяг приміщення, велике скупчення комп'ютерної техніки. Специфіка праці економіста полягає у зборі матеріалів, їх групуванні, складанні та зведенні в таблиці, відліку і аналізі даних, точному формулюванні і викладі висновків.

Результати педагогічних спостережень і анкетного опитування показали, що найбільш необхідною якістю як для виробничників, так і для студентів, є швидкість. В середньому на рахункові операції економіст витрачає в день 4 години, або половину свого робочого дня. Необхідне для цього робоче положення з деяким нахилом вперед часто веде до утворення сутулості. В процесі роботи в другій половині дня у 100% опитаних настає втома; у 97,2% розсіюється увага, з'являються головні болі, слабкість; у 61,1% втомлюються руки, ноги, спина, очі.

На відміну від інших спеціальностей підготовка економіста вимагає формування спеціальних навичок і якостей, тому багатогранна, різностороння професійно-прикладна фізична підготовка допоможе вирішити наступні завдання:

- зберегти високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіподінаміки;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
- забезпечити правильну поставу;
- сформувати рухові навички: розміреність і дозовані рухи руками, кистями, пальцями в різних площинах, з різною по часу і величиною м'язових

зусиль амплітудою, різноманітні рухи тулубом, вправи на стопи, що поліпшують кровообіг в нижніх кінцівках;

– поліпшити функціонування апарату руху та серцево-судинної системи [5,с.133-136; 6].

Висновки:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-економістів повинна містити вправи, за допомогою яких в рухи залучаються частини тіла, які не беруть активної участі в трудовому процесі. Вони повинні бути підібрані таким чином, щоб навантаження припадало переважно на нижні кінцівки, спину і черевний прес. Не слід забувати і про вправи, спрямовані на поліпшення постави, забезпечення правильного дихання, збільшення життєвої ємності легень.

2. Доцільно рекомендувати наступні засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки [7]:

а) гімнастику: вправи з набивними м'ячами, з гімнастичної лавкою і на гімнастичній драбині, вправи зі скакалкою;

б) спортивні ігри; волейбол: м'який прийом м'яча, точну його подачу, гру в невеликому колі; баскетбол: кидки по кошику, ведення м'яча зі зміною напрямку;

в) легку атлетику: спринтерський біг з низького і високого стартів, біг на середні дистанції, стрибки в висоту і довжину з розбігу; г) рухливі ігри та ігри типу естафет.

3. Ще під час навчання студентів у виші необхідно навчити їх правильно складати комплекс гімнастики з урахуванням конкретних потреб трудової діяльності. У кожне заняття обов'язково включати вправи для нижніх кінцівок і стоп.

4. Слід максимально використовувати можливості проведення занять на відкритому повітрі, зокрема туристські піші, велосипедні, лижні походи.

Список використаної літератури:

1. Іваненко В. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів / В.В. Іваненко // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – С.164-169.
2. Карабанов Є.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців агропромислового виробництва / Є.О. Карабанов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 34-38. doi: 10.15561/18189172.2015.0107.
3. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів I-ї Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку-Ужгород-Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 263-265.
4. Конох А.П. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти / А.П. Конох, Є.О. Карабанов // Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С. 143-146.
5. Котова О.В. Спортивні ігри як оптимальне середовище розвитку професійно важливих якостей студентів ВНЗ в процесі фізичного виховання / О.В. Котова, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков // Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С.133-136.

6. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л. П. Пилипей. – Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 39 с.
7. Фалькова Н.І. Методичні рекомендації «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів економічних спеціальностей» (для студентів, викладачів, тренерів, аспірантів) / Н. І.Фалькова, Г. В. Голота. – Донецьк, ДонНТУ, 2004. – 34 с.

ПЕРСПЕКТИВИ ВИКОРИСТАННЯ «WEARABLE TECHNOLOGY» В ОЗДОРОВЧОМУ ФІТНЕСІ

Андрєєв К. І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** Стаття присвячена оцінці перспектив використання «wearable technology» в оздоровчому фітнесі. Проаналізовано фітнес-тренди за останні роки. Здійснено огляд найбільш популярних додатків для Android і iOS.*

Постановка проблеми. На сьогодні фітнес індустрія – одна з тих сфер, що найбільш динамічно розвиваються як у світі, так і в Україні. Невід’ємна частина фітнес індустрії – це інформаційні та «wearable» технології, які здобувають все більшої популярності при організації та проведенні оздоровчих занять різних груп населення. Вони знаходять своє застосування в різних сферах цієї індустрії: від системи надання інформації до розробки індивідуальних спортивних дієт і програм тренувань. Отримання достовірної надійної інформації про ефективність оздоровчих заходів суттєво підвищують ефективність занять.

Американський коледж спортивної медицини (ACSM) підготував щорічний огляд головних фітнес-трендів на 2019 рік, провівши масштабне опитування професіоналів в сфері фітнесу і охорони здоров'я з усього світу. Особливу увагу в цьому році було приділено розгляду нових потенційних тенденцій: тренувань з використанням систем віртуальної реальності,

інтервенціоністських ініціатив (регулювання фітнесу з боку держави або інших спільнот) і ін. Фахівці наголошують, що «Wearable technology» – тренд, що з'явився в 2016 році і з тих пір займає лідируючі позиції: 1-е місце - в 2016 та 2017 років роках, 3-є - в 2018-м. На сьогоднішній день «Wearable technology» широко поширені в сфері фітнесу та спорту, асортимент розумних гаджетів представлений різноманітними пристроями: фітнес-трекери, розумні годинник, датчики серцевого ритму, GPS-навігатори та смарт-окуляри (показують карти і відстежують активність користувача).

Аналітики Juniper Research зробили прогноз, згідно з яким, ринок розумного одягу та аксесуарів (під «розумним» одягом маються на увазі вироби з електронними компонентами) в найближчі роки стане найбільш швидкозростаючим сегментом переносної електроніки. Протягом наступних двох років показник CAGR (середньорічний темп зростання в складних відсотках) на ринку «розумного» одягу складе 102%. В результаті до 2020 року цей сектор досягне обсягу в \$ 1 млрд. Аналітики Juniper Research також повідомляють, що величина CAGR в сегменті смарт-окулярів до кінця десятиліття складе 98%. «Розумні» годинник продемонструють результат на рівні 31%, «розумні» прикраси – 55%.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження – дослідити перспективи використання «Wearable technology» у заняттях з оздоровчого фітнесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, узагальнення, систематизація.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними Інтернет досліджень «Wearable technology», такі як смарт-годинник, фітнес-трекери і

монітори серцевого ритму, починаючи з 2016 року, щорічно входять до трійки кращих спортивних тенденцій (табл. 1).

Злиття фітнесу та технологій стало справжнім проривом. Фітнес-клуби намагаються не відставати від сучасного тренда, впроваджуючи системи аналізу ефективності тренувань і функціонування частоти серцевих скорочень. Це дозволяє зробити тренування більш якісними, і ще сильніше мотивувати на нові досягнення. На думку аналітиків у найближчі роки з'явиться більше фітнес-додатків і веб продуктів, які будуть допомагати розраховувати калорії, складати списки продуктів для правильного харчування на кожен день, допомагати тренуватися самостійно.

Таблиця 1

Огляд фітнес-трендів 2016-2019 рр.

2016	2017	2018	2019
Wearable Technology	Wearable Technology	Високо інтенсивне інтервальне тренування (НІІТ)	Wearable Technology
Тренування з власною вагою	Тренування з власною вагою	Групові тренування	Групові тренування
Високо інтенсивне інтервальне тренування (НІІТ)	Високо інтенсивне інтервальне тренування (НІІТ)	Wearable Technology	Високо інтенсивне інтервальне тренування (НІІТ)
Силові тренування	Сертифікований фітнес-персонал	Тренування з власною вагою	Фітнес-програми для осіб 50+ років
Сертифікований фітнес-персонал	Силові тренування	Силові тренування	Тренування з власною вагою
Персональний тренінг	Групове тренування	Сертифікований фітнес-персонал	Сертифікований фітнес-персонал
Функціональне тренування	Лікувальні вправи	Йога	Йога
Фітнес-програми для осіб 50+ років	Йога	Персональний тренінг	Персональний тренінг
Тренування зниження маси тіла	Персональний тренінг	Фітнес-програми для осіб 50+ років	Функціональне тренування
Йога	Тренування зниження маси тіла	Функціональне тренування	Лікувальні вправи
[1]	[2]	[3]	[4]

При цьому, технології не витісняють реальних тренерів і фітнес клуби, а більш того – ринок мобільних додатків сильно спростить не тільки роботу персонального тренера, а й процес управління клубом. Через програму можна буде записатися на тренування, відстежити завантаженість клубів, отримувати необхідну інформацію по абонементу. Персональний тренер, завдяки мобільним додаткам, зможе більш ефективно вести статистику по клієнтах, складати розклад, створювати індивідуальні тренувальні програми для кожного клієнта, відслідковувати прогрес. Одним із прикладів продуктів, що полегшують комунікацію «Клієнт-Фітнес Клуб (Тренер)-клієнт» є Fitunion.pro. За кілька кліків на платформі можна знайти фітнес клуб або тренера в потрібному регіоні, який буде максимально підходити під завдання клієнта. Це працює і у зворотному напрямі – персональні тренери можуть розміщувати свої анкети для залучення клієнтів.

Особливою популярністю серед клієнтів користуються фітнес-додатки для Android і iOS [5]. Наприклад, додаток Sworkit. Додаток дозволить тренуватися не тільки вдома, а й на відпочинку чи відрядженні. Для занять потрібно виділити 20 хвилин. Можливо самостійно обирати комплекс вправ, заняття побудовані у вигляді інтервальних тренувань: 30 с. – виконання вправи, 2 хв відпочинку. Тренування, націлені на певні групи м'язів: верхня частина тіла, нижня частина тіла, зміцнення корпусу, зміцнення спини, стретчинг, йога. За додаткову плату можна отримати корисні функції такі як, голосове сповіщення під час тренувань, відстеження прогресу чи бонусні тренування. Додаток Workout Trainer пропонує тисячі безкоштовних тренувань з покроковими аудіо і відео-інструкції, які допоможуть підвищити показники фізичного стану. Workout Trainer пропонує унікальний режим тренувань для кожного користувача. Основні характеристики: доступ до бібліотеки додатку, в якій можна створювати свій власний графік занять і ділитися ним онлайн; преміум-підписка забезпечує доступ до HD-відео, більшій кількості тренувань, також ця версія блокує рекламу; можливість додати власний комплекс

тренувань; якщо заповнити безкоштовну анкету, можна отримати особисту консультацію. Додаток Charity Miles відстежує відстань, яку пройшли, пробігли чи проїхали на велосипеді, а його користувачі "заробляють" гроші для певної благодійної мети до тих пір, поки не зберуть початковий спонсорський фонд в обсязі \$ 1 млн. Діяльність Charity Miles спрямована на підтримку розвитку програми та збільшення благодійного фонду за допомогою корпоративних спонсорів, які будуть отримувати відчутну віддачу в їх маркетингові бюджети. Charity Miles зараз використовують 11 млн американців, які регулярно виходять на прогулянку, займаються бігом і їздою на велосипеді. Виробники додатку Nike+Training Club позиціонують його як найпростіший спосіб контролю вправ. Програма пропонує більше 100 тренувань, створених кваліфікованими тренерами Nike для людей з різним рівнем фізичної підготовки. Обираючи конкретну фітнес-мету: зменшити масу тіла, підвищити результати у показниках фізичної підготовленості, можна знайти відповідний план тренувань. Кожне заняття доповнено відеогідом. Додаток Fitnet. При виконанні вправ, дотримуючись порад віртуального тренера, додаток Fitnet за допомогою камери мобільного пристрою оцінює, наскільки добре клієнт справляється з тренуванням: дає рекомендації прискоритися або зробити паузу. Два додатки проекту BetterMe від української компанії Genesis потрапили в топ американського App Store. За даними аналітичного сервісу AppAnnie, фітнес-додатки BetterMe: Weight Loss Workouts та BetterMen: Workout Trainer очолили категорію «Здоров'я та Фітнес». Так само в App Store просуваються ще 2 програми під цим брендом. Це BetterMe: Meditation і BetterMe: Yoga. Всього в секції «Здоров'я та Фітнес» представлено більше 50 000 додатків [5].

Висновки. Використання інноваційних технологій у сфері оздоровчого фітнесу суттєво впливає на формування мотивації та залучення різних груп населення до занять руховою активністю, тому дослідження можливостей використання «Wearable technology» є актуальною науковою задачею.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з оцінкою можливостей використання «wearable technology» при організації оздоровчих занять зі студентською молоддю.

Список використаної літератури:

1. <https://www.realstylenetwork.com/beauty/2015/10/acsm-lists-top-fitness-trends-for-2016/>
2. <https://experiencelife.com/article/top-20-fitness-trends-for-2017/>
3. <https://www.linkedin.com/pulse/top-10-fitness-trends-2018-according-acsm-3d-leisure-hellas>
4. <https://www.acsm.org/read-research/newsroom/news-releases/news-detail/2018/12/05/wearable-tech-top-2019-fitness-trend>
5. <http://fitnessconnect.com.ua/bloh/2534-5-naikrashchykh-fitnessdodatki>

**РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ
МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Безпала Б. П.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті проаналізовано основні шляхи виховання спритності. Охарактеризовано рухливі ігри, як один із засобів розвитку та удосконалення спритності. Експериментальним шляхом визначено динаміку показників координаційних здібностей учнів КГ та ЕГ впродовж педагогічного експерименту.*

Вступ. У сучасному світі значно збільшився обсяг діяльності людини в непередбачуваних, часто мінливих умовах, що вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, силової точності рухів, їх раціональності. Всі ці здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям «спритність» [2,7].

Спритність виражається через систему координаційних здібностей і розвивається протягом активної життєдіяльності людини, починаючи з моменту її народження. Н.А.Бернштейн (1991) характеризував спритність, як концентрат життєвого досвіду за частиною рухів і дій.

Одним з найбільш сприятливих вікових періодів розвитку спритності є молодший шкільний вік [1]. Природною діяльністю дитини є гра. Саме під час ігор дитина найбільш ефективно розвивається, отримує руховий досвід, удосконалює рухові здібності та навички.

Мета дослідження визначити показники спритності в учнів молодших класів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Спритність - це здатність швидко й економно виконувати нові, невідомі рухи. Вправи на спритність повинні мати певну координаційно-рухову складність. Рівень розвитку спритності обумовлює і ступінь рухливості в суглобах. Вправи на спритність розподіляють на: вправи на рівновагу, ритмічні рухи, розвиток орієнтування та ін. Виховання спритності та рухово-координаційних здібностей здійснюється двома основними шляхами [3].

Перший шлях пов'язаний переважно із систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями. У процесі оволодіння ними можна вирішувати ряд послідовних рухових завдань, пов'язаних з вибіркоким удосконаленням здатності точно сприймати свої рухи у просторі і часі, підтримувати рівновагу, раціонально чергувати напруження і розслаблення, а також інших координаційних здібностей. Бажано, щоб збагачення новими руховими діями відбувалось безперервно.

Другий шлях виховання рухово-координаційних здібностей характеризується тим, що до вивчених рухових дій висуваються додаткові

координаційні вимоги: до точності рухів, до їх взаємної узгодженості, до раптової зміни обставин [8].

Одним із найкращих засобів, що сприяють розвитку спритності у молодших школярів, є рухливі ігри. Фахівці з фізичної культури визначили високу значимість гри в створенні стійкого інтересу до занять [5].

У грі не під тиском, а за бажанням самих дітей відбувається багаторазове повторення навчального матеріалу в різних його поєднаннях. Застосування рухливих ігор в навчальному процесі молодших школярів дозволяє створити рухову основу для перспективного вдосконалення координаційних здібностей [4].

Застосування ігор на уроках фізичної культури надає дітям можливість для творчого вирішення рухових завдань і в деякій мірі сприяє прояву самостійності, ініціативи, винахідливості. А колективний початок рухливих ігор впливає на формування позитивних рис характеру і моральних якостей. У рухливих іграх кожен пізнає свої слабкі сторони і наочно може переконатися в перевазі загальних дружних зусиль, а правильно висловлена думка товаришів по грі вказує на необхідність рахуватися з оточуючими [6].

Враховуючи вищесказане нами був проведений педагогічний експеримент, який проводився у м. Вінниця. Учасниками експерименту були школярі третього класу у кількості 40 осіб, що відносяться до основної медичної групи. Експеримент проходив у два етапи. На першому етапі ми провели педагогічне тестування, яке складалося з чотирьох тестів, що характеризують показники координаційних здібностей учнів молодших класів.

На другому етапі ми поділили учнів на контрольну та експериментальну групи, по 20 учнів у кожній. У контрольній групі зміст уроків відповідав навчальній програмі, де були передбачені переважно гімнастичні вправи. Ігрові завдання складали приблизно 20% від усіх засобів, що застосовувалися на уроці.

Діти експериментальної групи займалися за спеціально розробленою програмою з використанням рухливих ігор для розвитку спритності. За час експерименту у експериментальній групі відбулась суттєва позитивна динаміка рівня розвитку координаційних здібностей (табл.1).

Таблиця 1

**Динаміка показників координаційних здібностей учнів КГ та ЕГ
впродовж експерименту**

№	Тестова вправа	КГ		р	ЕГ		р
		1 етап	2 етап		1 етап	2 етап	
1	Три перекиди вперед	7,11±0,68	7,06± 0,63	>0,05	7,55±0,81	6,98±0,65	<0,05
2	Метання м'яча у ціль	6,90±1,9	6,77±1,7	>0,05	6,88±2,2	6,0±1,8	<0,05
3	Статична рівновага	12,80±6,3	14,0±7,2	>0,05	13,40±8,5	25,89±11,8	<0,05
4	Динамічна рівновага	17,0±9,2	19,1±9,2	>0,05	17,60±9,2	29,91±12,7	<0,05

Результати дослідження доводять ефективність експериментальної методики розвитку спритності учнів молодших класів загальноосвітньої школи засобами рухливих ігор.

Висновок. Завдяки цілеспрямованому впливу у експериментальній групі відбулась суттєва позитивна динаміка показників координаційних здібностей за всіма досліджуваними показниками.

Список використаної літератури:

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 144 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. - 296с.
3. Лях В. Координационные способности школьников. – Минск: Полымя, 1989. – 185 с.

4. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів / Н. В. Москаленко. – Дніпропетровськ : Інновація, 2007. – 252 с.
5. Рухливі ігри з методикою викладання: навч. посібник /уклад. Безверхня Г. В., Семенов А. А., Килимистий М. М., Маслюк Р. В.– Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 104 с.
6. Рухливі ігри як засіб фізичного виховання молодших школярів: Методичні рекомендації/ Упорядник Кондратюк Л.В. – міський методичний кабінет, 2010, 77 с.
7. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти / Л.П. Сергієнко. - К.: КНТ, 2010. - 776 с.
8. O. Khurtenko. Wzajemna zależność parametrów motoryki działalności ruchowej a wskaźników stanu fizycznego młodszych uczniów. Wychowanie fizyczne w kontekście międzynarodowy / za red. P.Kijo, - Monografia. 2013.

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Блажко Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотація: У даній статті розкриті методи та прийоми активізації рухової діяльності учнів на уроках фізичної культури.

Вступ. Головний із пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному освітньому закладі відповідних умов для навчання фізично та психічно здорової особистості. Тому необхідний пошук ефективних засобів і методів, що сприятимуть підвищенню рівня рухової активності, фізичної підготовленості і на цій основі – підвищенню рівня фізичного здоров'я, що і визначає актуальність теми. Педагогічні умови фізичного виховання, при яких відбувається корекція рухової активності

учнів вивчали А.Ф. Борисенко, Л.М. Борисова, М.П. Горобей, В.В. Лесик та інші.

Рухова активність – невіддільна частина способу життя і поведінки дітей, котра визначається соціально-економічними і культурними факторами, залежить від організації фізичного виховання, морфофункціональних особливостей організму, що росте, типу нервової системи, кількості вільного часу, мотивації до занять, доступності спортивних споруд і місць відпочинку дітей та підлітків. Рухова активність у дитячому та підлітковому віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби школярів.

Відомим є твердження науковців, що однією з особливостей розвитку дитини є її природна потреба в рухах. Наукові дослідження А. Сухарева, Г. Юрко, Е. Вільчковського, О. Дубогай свідчать, що діти, які систематично займаються фізичною культурою, є бадьорішими, більш працездатними, більш стійкими до інфекцій і негативного впливу навколишнього природного середовища. Здоров'я та оптимальний фізичний стан – це базисна основа, на якій розвиваються всі можливості дитини, зокрема й розумові [1–4].

Мета роботи полягає в обґрунтуванні організаційно-методичних підходів до підвищення рівня рухової активності школярів.

Поставлені завдання вирішувались з використанням наступних **методів дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування; метод педагогічних контрольних випробувань та методи математичної статистики.

Організація дослідження. Наші дослідження були організовані і проведені на базі ЗОШ № 27 м. Вінниці в період з вересня 2017 по березень 2018 року. В дослідженнях брали участь 105 школярів початкових класів.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі отриманих даних основна увага приділялась найсуттєвішим елементам режиму, які на думку багатьох вчених, найбільше впливають на здоров'я школярів: навчальне навантаження в школі та удома, тривалість відпочинку на свіжому повітрі та

нічний сон, завантаження дітей у вільний час. Обрані для дослідження навчальні заклади відрізняються особливостями проходження навчально-виховного процесу, часом перебування дітей у колективі, рівнем застосування на уроках комп'ютерної техніки, тривалість перерв.

Домінуючу позицію займає ходьба, на яку припадає понад 40% часу тижневого обсягу рухової активності. На другому місці - заняття в секціях (32 % часу), і третє місце займають уроки фізичної культури - 28% часу тижневого обсягу рухової активності.

Заняття в спортивних секціях та гуртках входить до режиму дня далеко не кожної дитини. Під час дослідження виявилось, що у спортивних секціях більша половина дітей не займається. Серед тих дітей, хто займається спортом, 32 % віддають перевагу заняттям спортивними та бальними танцями та плаванню. Серед хлопчиків особливою популярністю користуються різноманітні бойові види мистецтв, єдиноборства – 40 %. Враховуючи те, що в загальноосвітній школі № 27 м. Вінниці є басейн, 40 % учнів займаються плаванням.

Висновки. Встановлено, підвищення рухової активності, рівня фізичної підготовленості формування рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань. Експериментальна програма сприяла підвищити ефективність процесу фізичного виховання і сприяла позитивному впливу на стан здоров'я і динаміку фізичної підготовленості, а також на формування інтересу школярів до систематичних занять фізичними вправами.

Список використаної літератури:

1. Алифанова Л.А. Соматофункциональный потенциал школьников в зависимости от различных режимов двигательной активности // Гигиена и санитария. 2002, № 3, с. 56-59.

2. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. – 2-е изд., доп.- К.: Здоров'я, 1989.-213с.
3. Антропова М.В. Что надо знать о двигательной активности и закаливании детей // Физическая культура в школе. 1993. - № 3. – С.28-30, 35-36.
4. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. – К.: Здоровья, 1987. – 224с.

РУХОВА АКТИВНІСТЬ КУРСАНТІВ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «УПРАВЛІННЯ ДІЯМИ ПІДРОЗДІЛІВ МЕХАНІЗОВАНИХ ВІЙСЬК»

Васянович А.С., Лойко О.М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. *Рухова активність військовослужбовців відіграє важливу роль у навчально-бойовій діяльності. Визначено рухову активність курсантів та встановлено відповідність її до середньостатистичної норми (10-12 тис. кроків на добу). Результати дослідження показали що високий рівень об'єму рухової активності курсантів спостерігається в основних періодах навчання.*

Вступ. Життєдіяльність організму є поєднанням різноманітних рухових дій, що виконуються в повсякденному житті, пересуваннях, організованих і самостійних заняттях фізичною культурою, спортом і об'єднаних терміном «рухова активність» (РА) та можлива лише за певної організації різноманітного м'язового навантаження [6, с. 15]. Навчально-бойова діяльність особового складу механізованих підрозділів відбувається у піших порядках або із застосуванням техніки на різноманітній за рельєфом і прохідністю місцевості. Техніка застосовується як засіб доставки підрозділу в район навчально-бойової діяльності і як засіб повернення особового складу в райони постійної дислокації [5, с. 18; 7, с. 1056]. Використання техніки значно полегшує військовослужбовцям виконання багатьох завдань навчально-бойової діяльності, але рухова активність військовослужбовців при цьому певним

чином зменшується. При здійсненні маршів на бойових машинах особовому складу тривалий час доводиться перебувати у малорухомому статичному положенні [4, с. 108, 8. с. 7]. Науковці вважають, якщо фактична фізична активність нижча за належну, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення додаткових спеціальних м'язових навантажень під час різноманітних фізичних вправ [2, с. 11; 9, с. 632].

За розрахунками дослідників, для нормального активного стану організму і підтримки здоров'я людина повинна робити щодоби до 10–12 тисяч кроків, тобто при середній ширині кроку 60–70 см проходити за день 8–9 км. Об'єм і характер рухової активності людини великою мірою залежить від специфіки виконуваної роботи [1, с. 25; 10, с. 45].

Існуюча система фізичної підготовки Збройних Сил України показує, що вона недостатньо активно вирішує завдання зміцнення здоров'я та фізичного розвитку військовослужбовців. Вивченню рухової активності військовослужбовців у Збройних Силах приділяється, на нашу думку, недостатньо уваги. У керівних документах (статутах, Настановах, керівництвах) не встановлено як добові, так і тижневі норми рухової активності військовослужбовців [3, с. 5].

Започаткували розв'язання цієї проблеми науковці Г.Л. Апанасенко, 1992; В.М. Афонін, 2013; І.Л. Шлямар, 2015. Фізичну рухову активність військовослужбовців розвідувальних підрозділів Сухопутних військ Збройних Сил України досліджували вітчизняні вчені С.І. Глазунов, 2003; Г.І. Сухорада, 2003; С.В. Романчук, 2012; І.Л. Шлямар, 2015.

Незважаючи на наявність численних публікацій, присвячених зазначеній темі, питанню рухової активності військовослужбовців механізованих підрозділів було приділено недостатньо уваги.

Мета дослідження. Метою дослідження є визначення рухової активності курсантів та встановлення її відповідності середньостатистичній нормі (10-12 тис. кроків на добу).

Завдання дослідження:

1. Виміряти динаміку щоденної рухової активності курсантів.
2. Проаналізувати показники рухової активності по відношенню до середньостатистичної норми (10-12 тис. кроків на добу).

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної і наукової літератури; метод вимірювання (крокометрія).

У дослідженні взяли участь 25 курсантів. Дослідження проводились з 1.09. 2017 по 1.04.2018 рік на базі НАСВ.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженнях добовий рівень рухової активності військовослужбовців визначався за допомогою крокометра (Марафон). Участь у дослідженнях прийняли курсанти спеціалізації «Управління діями підрозділів механізованих військ». Виміри проводилися щодня протягом 30 тижнів, з яких: навчальних занять у пункті постійної дислокації - 20; польового виходу - 2; екзаменаційної сесії - 2; військового стажування - 4; канікулярної відпустки - 2 .

Дослідженнями визначені середні показники рухової активності курсантів у різних періодах навчання, які відповідають наступним величинам:

навчальні заняття у пункті постійної дислокації - (13970-14400 кроків);

польовий вихід - (19700-24800 кроків);

екзаменаційна сесія - (6800-8400 кроків);

військове стажування - (37000-43000 кроків);

канікулярна відпустка - (10700-12000 кроків).

Результати дослідження свідчать, що по відношенню до середньостатистичної норми (10-12 тис. кроків на добу) рухова активність курсантів під час: навчальних занять у пункті постійної дислокації - (13970-14400 кроків) більша на 10-15%; польового виходу - (19700-24800 кроків) більша на 80-95%; екзаменаційної сесії - (6800-8400 кроків) менша на 25-30%; військового стажування - (37000-43000 кроків) більша на 300-350%; канікулярної відпустки - (10700-12000 кроків) відповідає нормі.

Таким чином, найменша рухова активність курсантів спостерігається під час екзаменаційної сесії, яка займає приблизно 7% часу від загального терміну спостережень. Такий же відсоток часу займають польовий вихід та канікулярна відпустка (по 7%). Та, якщо під час канікул курсанти мають середньостатистичну норму рухової активності, то на польовому виході ця норма перевищується вдвічі. Але, найбільш вагомий приріст рухової активності (у %) спостерігається під час військового стажування впродовж чотирьох тижнів – майже у чотири рази від норми. На нашу думку, це пов'язано з великим обсягом практичних завдань, які курсанти виконують під час військового стажування, а також відстанню між місцем проживання курсантів та розташуванням військових об'єктів, на яких курсанти відпрацьовують практичні навики.

Висновки. Виходячи з отриманих результатів можна стверджувати, що рівень рухової активності курсантів спеціалізації «Управління діями підрозділів механізованих військ» під час: навчальних занять у пункті постійної дислокації, польового виходу, військового стажування перевищує середньостатистичну норму (10-12 тис. кроків на добу). Нижче середньостатистичної норми рухової активності є тільки період екзаменаційної сесії. Так як цей період є не тривалий, всього 2 тижні, то на нашу думку він в загальному не впливає суттєво на стан здоров'я курсантів.

Таким чином, за результатами дослідження, можна констатувати високий рівень об'єму рухової активності курсантів в основних періодах навчання. У подальших дослідженнях плануємо розробити заходи з підвищення рухової активності під час екзаменаційної сесії.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – Санкт-Петербург. – МГП «Петрополис», 1992. –283 с.
2. Афонін В. Психічний стан та результативність фізичної діяльності військовослужбовців / В. Афонін, Л. Кізло, С.Федак // Молода спортивна наука

України : зб. наук. пр. у галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2013. – Вип. 17, т. 2. – С.10–14.

3. Глазунов С.І. Експрес-контроль спеціальної фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ : автореф. дис. ...канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Сергій Іванович Глазунов ; НУФВіСУ. – Київ, 2003. – 20 с.

4. Романчук С. Перевірка й оцінка фізичної підготовленості курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ / С. Романчук, І. Шлямар, Є.Іщенко. // Роль фізичної культури і спорту у гармонійному розвитку учнівської та студентської молоді : зб. наук. пр. Всеукр. наук.-практ. конф. – Івано-Франківськ, 2012. – С. 102–110.

5. Сухорада Г.І. Спортивно-масова робота у вищих військових навчальних закладах (на прикладі курсантів-зв'язківців) : дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Г.І. Сухорада – Київ, 2003. – 281 с.

6. Шлямар І. Л. Рухова активність військовослужбовців механізованих підрозділів Сухопутних військ Збройних сил України під час повсякденної діяльності / І. Л. Шлямар // Спортивна наука України. – 2015. – № 3 (67). С. 15–18

7. Arrone L.J. Classification of obesity and assessment of obesity-related health risks // Obes. Res. – 2002. – Vol. 10. – P. 1055-1115.

8. Betteridge D.J. How does obesity increase cardiovascular risk? // Obesity and cardiovascular diseases. – London, 1998. – P. 5-17.

9. Fujise T, Nagasaki K. Characteristics of anthropometry and physical fitness of masked obesity in young men and women [Jap]. Japanese J Physical Fitness and Sports Med. 1999; 48: 631-640.

10. Suzuki H, Matsuo T. Jakunen josei ni okeru himando to taishibouritsu tono kanrensei [Jap]. Tairyoku Kagaku 1996; 45: 756.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ШКОЛЯРІВ

Віняр М. Г.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** В статті представлено показники фізичного розвитку учнів молодших класів. Основний вектор дослідження спрямовано на визначення довжини тіла, ваги тіла та окружності грудної клітки. Проведено порівняльний аналіз даних показників протягом двох років дослідження. Встановлено, що показники фізичного розвитку дітей відповідають віковим нормам.*

Вступ. Показники фізичного розвитку дітей є критерієм оцінки стану та динаміки здоров'я як окремо взятої дитини, так і колективу в цілому, і процесів росту та розвитку організму на кожному віковому етапі [2].

Поняття фізичного розвитку трактується у спеціальній літературі досить неоднозначно. В широкому загальнобіологічному розумінні фізичний розвиток розглядають як процес становлення і змін морфофункціональних властивостей організму.

За визначенням Н. А. Фоміна [4], під фізичним розвитком розуміють процес становлення і зміни морфофункціональних властивостей організму, фізичних якостей і здібностей, які здійснюються під впливом умов життя і виховання протягом життя, та від покоління до покоління.

Для встановлення типів фізичного розвитку людини слід враховувати співвідношення росту трьох основних розмірів тіла – його довжини, ваги та окружності грудної клітки [3].

Дослідження Е. С. Вільчовського [1], вказують на те, що регулярні заняття фізичною культурою в молодшому шкільному віці загалом спрямовані на досконалість фізичної підготовленості та фізичного розвитку, забезпечення

психофізичної підготовленості до трудової та навчальної роботи, профілактику хвороб, які, звичайно, можуть розвиватися в більш зрілому віці тощо.

Кожна людина повинна змолоду піклуватись про свою фізичну досконалість, мати знання в області гігієни, першої медичної допомоги, вести здоровий спосіб життя. Такі завдання поставлені в програмі «Фізична культура» для учнів 1-11 класів загальноосвітньої школи.

Мета роботи полягає у проведенні порівняльної характеристики динаміки показників фізичного розвитку дітей віком 7-11 років протягом двох років дослідження

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: вивчення і аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, антропометричні методи дослідження.

Всі дослідження проводились на базі ЗШ № 3 м. Жмеринка Вінницької області. Дослідження проводились в два етапи: I етап – листопад 2016 року, II етап – листопад 2018 року. До I групи були віднесені діти віком 6-7 років. До II групи – діти віком 8-9 років. До III групи – діти віком 10-11 років. Вік дітей визначався за даними на листопад 2016 року. Показники фізичного розвитку I етапу дослідження визначались за даними медичних карток дітей шкільного медпункту. Всього було досліджено 66 хлопчиків та 64 дівчинки шкільного віку, які займаються три рази на тиждень фізичною культурою на уроках. Всі учні за даними медичного обстеження віднесені до основної медичної групи.

Результати дослідження. За довжиною тіла показник хлопчиків I групи на I етапі дослідження становив $120,6 \pm 0,09$ см, на II етапі – $139,9 \pm 0,80$ см. Приріст за два роки дослідження склав 19,8 см (16%). Показник довжини тіла дівчаток I групи на I етапі дослідження склав $119,3 \pm 0,85$ см, на II етапі – $139,9 \pm 0,84$ см. Приріст становив 20,6 см (17%). Серед дітей II групи за два роки дослідження довжини тіла приріст хлопчиків склав 12,5 см (10%), а дівчаток – 23,6 см (19%). Серед дітей III групи, як серед хлопчиків, так і серед дівчаток приріст довжини тіла за два роки досліджень склав 14%.

За вагою тіла показник хлопчиків I групи на I етапі дослідження становив $23,1 \pm 0,39$ кг, на II етапі – $36,4 \pm 0,46$ кг. Приріст за два роки дослідження склав 13,3 см (57%) . Показник ваги тіла дівчаток I групи на I етапі дослідження склав $22,0 \pm 0,05$ кг, на II етапі – $36,0 \pm 0,42$ кг. Приріст становив 14 кг (63%). Серед дітей II групи за два роки дослідження ваги тіла приріст хлопчиків склав 8,9 кг (34%), а дівчаток – 12,4 кг (48%). Серед дітей III групи, серед хлопчиків приріст за два роки дослідження склав 6,7 кг (21%), а серед дівчаток – 8,5 (28%) .

За окружністю грудної клітки (ОГК), показник хлопчиків I групи на I етапі дослідження становив $64,9 \pm 0,62$ см, на II етапі – $68,6 \pm 0,37$ см. Приріст за два роки дослідження склав – 3,7 см (6%). Показник ОГК дівчаток I групи на I етапі дослідження склав $56,6 \pm 0,36$ см, на II етапі – $68,0 \pm 0,33$ см. Приріст склав 11,4 см (20%). Серед дітей II групи за два роки дослідження ОГК приріст хлопчиків склав – 8,6 см (14%), а дівчаток – 17,5 см (29%). Серед дітей III групи, серед хлопчиків приріст за два роки дослідження ОГК склав 17,4 см (29%), а серед дівчаток 8,4 см (13%).

Висновки. Встановлено, що показники фізичного розвитку дітей відповідають віковим нормам. В показниках окружності грудної клітки темпи приросту дівчат значно вищі показників їх ровесників хлопчиків.

Список використаної літератури:

1. Вильчковский Э. С. Развитие двигательной функции детей. – К.: Здоровье, 1983. – 205 с.
2. Леонтьева Н.Н., Маринова К.В. Анатомия и физиология детского организма / Учебное пособие для пединститутов. – 1986. – 278 с.
3. Сальникова Г. П. Физическое развитие школьников. – М.: Просвещение, 1968. – 158 с
4. Фомин Н.А., Вавилов Ю.М. Физиологические основы двигательной активности. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ

Гребенець В. П., Годес Е. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *Запропоновано інноваційну технологію зміцнення здоров'я студентів закладів вищої освіти в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка спрямована на підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування інтересу до фізкультурної діяльності. Доведено її ефективність за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання студентів вишів.*

Вступ. Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти (ЗВО) є однією з соціально значимих проблем сьогодення внаслідок значного погіршення стану здоров'я населення України [1, с. 18; 5, с. 355]. Проблема засобів, форм та методів збільшення рухової активності молоді потребує вивчення та визначає актуальність дослідження [2, с. 17; 4, с. 121].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з навчальними заняттями з фізичної культури у ЗВО, могли б надати позитивний ефект у залученні студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я, підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [3, с. 29; 6, с. 149].

Мета дослідження – розробити і перевірити ефективність інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів ЗВО в процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми організації самостійних занять фізичним вихованням студентів ЗВО; дослідити рівень фізичної

підготовленості, фізичного розвитку, теоретичної підготовленості та стану здоров'я студентів ЗВО; розробити та експериментально перевірити ефективність впровадження інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів у процесі самостійних занять фізичним вихованням.

Об'єкт дослідження – система фізичного виховання студентів ЗВО.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, педагогічний експеримент, антропометрія, методи визначення функціонального стану організму, оцінка рівня фізичного здоров'я, тестування теоретичних знань, методи математичної статистики.

Дослідження проводилися на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ) у 2017-2018 навчальному році. В експерименті взяли участь 52 студента 2-3 курсу природничо-географічного факультету, з них 13 дівчат (54,2%) та 16 юнаків (57,1%) виявили бажання самостійно займатися фізичними вправами. Вони були розподілені на чотири експериментальні групи, які займалися за обраними програмами самостійних занять фізичним вихованням з лютого до травня 2018 року: ЕГ1 (дівчата) – класична аеробіка; ЕГ2 (дівчата) – фітбол-аеробіка; ЕГ3 (юнаки) – атлетична гімнастика; ЕГ4 (юнаки) – оздоровчий біг.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами інноваційна технологія містить сім основних складових: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності, які пов'язані між собою та у комплексі вирішують завдання залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням.

Метою інноваційної технології є залучення студентів до самостійних занять фізичним вихованням для підвищення показників рівня здоров'я, фізичного розвитку, рівня рухової активності, формування мотивації та інтересу до фізкультурної діяльності.

Показники теоретичної підготовленості студентів досліджуваних груп до

та після експерименту свідчать, що за ступенем оволодіння теоретичними знаннями відбувся статистично достовірний приріст результатів в усіх експериментальних групах. Середня кількість правильних відповідей у студентів до та після експерименту достовірно збільшилася в ЕГ1 з 9,7 до 19,9 балів, в ЕГ2 з 9,8 до 18,8, в ЕГ3 з 7,3 до 15,1 та в ЕГ4 з 7,8 до 14,3 балів, що свідчить про покращення теоретичної підготовленості ($p < 0,05$).

Аналізуючи морфофункціональні показники досліджуваних студентів, можна зробити висновок, що значні зміни відбулись у показниках, які характеризують стан серцево-судинної, дихальної систем та працездатності у дівчат ЕГ2 та юнаків ЕГ4: масі тіла, частоті серцевих скорочень, життєвій ємності легенів, пробах Штанге та Генче, пробі Руф'є, індексі Скібінського, індексі Робінсона та життєвому індексі; у дівчат ЕГ1, окрім означених показників, достовірно покращився показник силового індексу, а у юнаків ЕГ3 – показник кистьової динамометрії та силового індексу.

Аналіз фізичної підготовленості молодих людей експериментальних груп засвідчує, що після експерименту статистично достовірні зміни ($p < 0,05$) відбулися за показниками сили м'язів верхнього плечового поясу, швидкості, спритності, витривалості та гнучкості у дівчат ЕГ1; у дівчат ЕГ2 значно зросли показники сили м'язів черевного пресу, спритності та гнучкості. Серед юнаків ЕГ3 можна простежити тенденцію до покращення показників сили м'язів тулуба та верхнього плечового поясу; у юнаків ЕГ4 статистично достовірні зміни відбулись у показниках сили м'язів нижніх кінцівок, швидкості, витривалості та спритності ($p < 0,05$).

Показники фізичного здоров'я студентів до експерименту в усіх досліджуваних групах були на рівні «нижче за середній». Після експерименту статистично достовірне покращення стану здоров'я спостерігалось у всіх експериментальних групах, про що свідчить перехід показників з рівня «нижче за середній» до середнього або безпечного рівня здоров'я.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури виявив тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я студентської молоді, що обумовлено дефіцитом рухової активності протягом періоду навчання у виші. На сучасному етапі розвитку суспільства умови життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, працездатності та фізичної підготовленості студентів. Особливої значущості набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття оздоровчого ефекту в різних формах фізкультурно-оздоровчих занять. Одним із шляхів вирішення вищезначених проблем є організація самостійних занять фізичним вихованням, яка буде сприяти покращенню показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості і підвищенню рівня рухової активності.

2. Тестування теоретичної підготовленості студентів на початку дослідження виявило низький рівень володіння знаннями з предмету «Фізична культура». 52,3% дівчат 18 років, 41,7% дівчат 19 років, 50% юнаків 18 років та 43,7% юнаків 19 років виявилися теоретично не підготовленими. Найбільшу складність викликали запитання з «Основ формування здорового способу життя» та «Організації самостійних занять фізичним вихованням».

3. У ході дослідження розроблено інноваційну технологію зміцнення здоров'я студентів ЗВО в процесі самостійних занять фізичним вихованням, яка включає: мету, завдання, принципи, спрямованість самостійних занять, організаційно-педагогічні умови, етапи впровадження та критерії ефективності. Запропонована технологія спрямована на активне мотиваційно-ціннісне ставлення до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; орієнтацію на фізичне вдосконалення та самовдосконалення; оволодіння системою знань, умінь і навичок у процесі самостійних занять фізичними вправами.

4. Результати досліджень свідчать про ефективність запропонованої інноваційної технології зміцнення здоров'я студентів ЗВО у процесі самостійних занять фізичним вихованням. Проте, самостійні заняття базовою

(класичною) аеробікою (ЕГ1) та оздоровчим бігом (ЕГ4) виявилися більш ефективними для підвищення рівня здоров'я, ніж самостійні заняття фітбол-аеробікою (ЕГ2) та атлетичною гімнастикою (ЕГ3). Це також підтверджується тим, що у молодих людей ЕГ1 та ЕГ4 відбулося більше статистично достовірних змін у показниках функціонування серцево-судинної та дихальної систем, рівні розвитку фізичних якостей, стану здоров'я та рівня рухової активності, ніж у школярів ЕГ2 та ЕГ3.

Використання розробленої інноваційної технології зміцнення здоров'я студентської молоді в процесі самостійних занять фізичним вихованням сприяло покращенню показників стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, що дає підставу для її практичного впровадження у систему фізичного виховання студентів вишів.

Список використаної літератури:

1. Айстраханов Д.Д. Узагальнені тенденції змін стану здоров'я дорослого населення України / Д.Д. Айстраханов, Г.В. Курчатов, М.Ф. Гаврилюк // Україна. Здоров'я нації. – 2008. – № 1(5). – С. 12–19.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика. Введение в теорию индивидуального здоровья / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Медкнига, 2011. – 107 с.
3. Футорный С.М. Современные инновационные подходы к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа жизни студентов / С.М. Футорный // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 28–33.
4. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я / Т.Є. Христова // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – Вип. 2. – С. 120-123.
5. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения / Т.Е. Христова // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects:

monograph. – Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. – P. 355-360.

6. Khrystovaya T. The rehabilitation of students health / T Khrystovaya // Науковий часопис національного пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – 2015. – Вип. 3 К2 (57) 15. – С. 147-150.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ПРАВООХОРОННОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Гресь М. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** У роботі розглянуто питання підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності. На основі узагальнювання та систематизації даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів щодо професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх правоохоронців, виявлено доцільність та необхідність модернізації підходів до підвищення ефективності цієї діяльності на основі використання засобів оздоровчого фітнесу.*

Постановка проблеми. Невідкладним завданням, що потребує своєчасного вирішення Українською державою в сучасних умовах, залишається успішне завершення реформи правоохоронної системи [2, 6]. Це неможливо здійснити без належного теоретичного осмислення природи і сутнісних характеристик правоохоронної діяльності, механізму її забезпечення і реалізації, врахування закономірностей реформування цього напрямку державної діяльності в зарубіжних країнах, вітчизняного історичного досвіду і потреб населення, якісної підготовки майбутніх правоохоронців до означеної діяльності [0, 3, 5]. Вагому роль у покращенні підготовки фахівців

правоохоронної сфери займає професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців в умовах закладів вищої освіти України [5].

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета статті – проаналізувати підходи до підвищення ефективності професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді закладів вищої освіти в умовах модернізації.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення фахової науково-педагогічної літератури, документальних матеріалів, порівняння та зіставлення, систематизація.

Виклад основного матеріалу. З огляду на необхідність розбудови громадянського суспільства, демократичної правової держави, зміцнення правопорядку в Україні, реформування правоохоронних органів, актуальним є питання комплексного, системного вивчення професійно-прикладної підготовки майбутніх правоохоронців до означеної діяльності.

Дослідження сучасних вітчизняних і закордонних науковців висвітлюють проблеми вдосконалення професійної спрямованості процесу фізичного виховання майбутніх фахівців різних профілів у закладах вищої освіти. Так, ППФП військовослужбовців досліджували Ю. Антошків, Ю. Бородін, Н. Закорко, І. Овчарук, К. Пронтенко, А. Шелепа, Л. Шуба, О. Ярмошук та інші; фахівців технічних вишів – В. Романчук, Н. Турчина, В. Хомич, О. Церковна та інші; інженерів-механіків – Г. Грибан, І. Смолякова та інші; енергетиків – С. Халайджі та інші; педагогів – О. Коломійцева, Г. Маланчук, Л. Шуба та інші; судноводіїв – О. Подлесний та інші; інженерів – системних аналітиків – Н. Борейко та інші; аграріїв – Г. Грибан, В. Краснов та інші. Окремі питання професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців медичного профілю

засобами фізичного виховання розглядали Е. Гук, А. Дяченко, В. Зіва, Г. Куценко та інші.

У низці дисертаційних досліджень здійснено аналіз значущих аспектів професійно-прикладної фізичної підготовки студентів правоохоронців: обґрунтовано зміст ППФП студентів у закладах вищої освіти силових структур, розроблено комплексну програму такої підготовки та методичні рекомендації щодо її використання [4]; запропоновано систему ППФП студентів у процесі самоосвіти та самовиховання, акцентовано необхідність формування мотивації до підвищення рухової активності, зміцнення і збереження здоров'я під час самостійних занять нетрадиційними видами спорту [5].

На думку фахівців [3, 5], одним з дієвих чинників формування необхідного рівня і якості професійної підготовленості курсантів-правоохоронців є створення належних умов для функціонування цілеспрямованої системи фізичної підготовки протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Така система сприяє успішному формуванню у майбутніх правоохоронців високого рівня професійних, морально-вольових і фізичних якостей, що в кінцевому результаті дає можливість суттєво підвищити ефективність виконання оперативно-службових завдань. Як свідчить правоохоронна практика, останнім часом почастишали випадки активних силових протистоянь працівниками правоохоронцями з боку злочинних елементів, що потребує вдосконалення існуючих і пошуку нових шляхів підвищення рівня і якості професійної, в першу чергу фізичної, підготовленості співробітників. В той же час використання засобів оздоровчого фітнесу, зокрема, функціонального тренінгу та кросфіту дозволить суттєво підвищити ефективність професійно-прикладної фізичної підготовленості майбутніх правоохоронців. Як засвідчує міжнародний досвід, система тренування кросфіт є базою для підготовки фахівців у багатьох поліцейських академіях світу [0]. Актуальність проблеми та недостатній рівень її дослідженості в теорії і

практиці фізичного виховання, наявність суперечностей ППФП у закладах вищої освіти обумовлюють необхідність подальших досліджень.

Висновки. Незважаючи на соціальну напруженість у суспільстві, недовіру певної частини населення до органів державної влади, включаючи правоохоронні, очевидним є прогрес у підвищенні ефективності діяльності останніх, забезпеченні безпеки громадян, боротьби зі злочинністю, налагоджені взаємодії з громадськістю тощо. Вагомим чинником підвищення ефективності діяльності правоохоронців є належний рівень фізичної підготовленості, для підвищення якого доцільно застосовувати засоби оздоровчого фітнесу, зокрема кросфіту. У якості програми посиленої фізичної підготовки кросфіт вже довів свою ефективність. Тому доцільним є теоретичне обґрунтування та розробка програм професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців правоохоронної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть у розробці структури і змісту програми, спрямованої на розвиток професійно-прикладних фізичних якостей майбутніх фахівців правоохоронної діяльності з використанням засобів оздоровчого фітнесу (кросфіту).

Список використаної літератури:

1. Антошків, Ю.М.; Покотило, В.О. Розвиток фізичної підготовленості курсантів ЛДУБЖД засобами кросфіту. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/3_nauka/konkystb.pdf
2. Білас А. І. Взаємодія правоохоронних органів України та країн ЄС: уніфікація стандартів правоохоронної діяльності / А. І. Білас // Європейські перспективи. - 2016. - Вип. 1. - С. 104-114. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/evpe_2016_1_19
3. Вареньга Ю.В. Удосконалення фізичної підготовки працівників МВС України на етапі професійного становлення : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Ю.В. Вареньга. – Львів, 2015. – 262 с.

4. Данильченко В. А. Формування техніки рукопашного бою в процесі спеціальної фізичної підготовки курсантів вищих навчальних закладів МВС України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня к.фіз.вих. 24.00.02, Київ, 2015. – 24 с.
5. Долбишева Н., Ведерніков В. Інноваційні підходи до вдосконалення фізичної та спеціальної підготовки майбутніх правоохоронців в системі ВНЗ МВС України //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №. 1. – С. 170-175.
6. Шай Р. Перспективи модернізації правоохоронних органів в умовах глобалізації / Рома Шай // Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки : збірник наукових праць. — Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2017. – № 861. – С. 219–224.

МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Жир М. О., Брезденюк О. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті висвітлено можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів. Встановлено, що ефективними засобами покращення якісних параметрів рухової активності є фізичні навантаження різного спрямування.*

Вступ. У теперішній час безперечно актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення загального фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання в процесі фізичного виховання фізичних вправ з найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [1, 9]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників, що

створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [8]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання. Як відомо, ефективність занять з фізичного виховання у вищих закладах освіти оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості покращення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми удосконалення фізичної підготовленості студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 3]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [9], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що фізичне здоров'я людини оцінюється не лише за рівнем функціональної підготовленості, але й за здатністю адаптуватися до фізичних навантажень різного спрямування [1, 8]. Для оцінки можливостей студентів адаптуватися до фізичних вправ застосовують спеціальні тести, з визначення рівня фізичної підготовленості за здатністю проявляти фізичні якості, зокрема витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість [9].

Як відомо, фізична активність студентської молоді у вищому навчальному закладі забезпечується заняттями з фізичного виховання [9, 10]. Іншим напрямом фізичного виховання у вищих закладах освіти є заняття

фізичними вправами у позанавчальний час (секції з видів спорту, факультативні заняття). Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання [2, 6]. Підтримуючи таку думку Є.Г. Приткова зазначає, що підвищення рівня здоров'я студентської молоді повинно базуватися на формуванні стійкої мотивації та інтересу до занять фізичними вправами, врахуванні індивідуальних функціональних можливостей і тілобудови студентів [7].

Удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [2, 4, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [5, 8]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [8].

Оздоровчі програми аеробної спрямованості такі як аеробіка, степ-аеробіка (ритмічна гімнастика) також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять у залежності від індивідуальної фізичної підготовленості [6]. Відомо, що заняття ритмічною гімнастикою передбачають виконання вправ в аеробному режимі енергозабезпечення. Основними вправами в ритмічній гімнастиці є різні види ходьби, бігу, підскоки та стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих засобів фізичного виховання у поєднанні з різними видами пересувань забезпечує різноманітний вплив на організм [6, 10]. Ритмічна гімнастика – це комплекс нескладних загальнорозвиваючих вправ, що виконуються без інтервалів відпочинку, у швидкому темпі, які супроводжуються сучасною музикою. На основі даних літературних джерел

встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою сприяють удосконаленню функціональної підготовленості студентів, а також розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів [6, 10].

Висновки. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури з питань дослідження засвідчили необхідність підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді. Удосконалення фізичних якостей студентів доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення організму.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Санонологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г.Л.Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.
2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування / О. Брезденюк, Н. Гаврилова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25 – 26. – С. 25-30.
3. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 510 с.
4. Коваль В.А. Можливості корекції фізичного здоров'я студентської молоді / В.А. Коваль, О.Ю. Брезденюк // Збірник наукових праць I Всеукраїнської інтернет-конференції “COLOR OF SCIENCE”. Вип. 1 – Вінниця, 2018. – С. 23 – 27.
5. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 153 – 157.

6. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток і курсу економічного факультету Запорізького національного університету / О. В. Нерушенко, І. С. Донченко, К. В. Лукоянова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2012. – №3.(30) – С. 27 – 30.
7. Прыткова Е. Г. Физическая работоспособность как ведущая составляющая здоровья человека / Е. Г. Прыткова, И. М. Сазонова // Спортивна медицина. – Київ : НУФВСУ, Олімпійська література. – 2005. – №1. – С. 26 – 29.
8. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту / Ю. Фурман, О. Брезденюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 11 – С. 55 – 60.
9. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.
10. Цьось А. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення : кол. Моногр. / А. Цьось, А. Хомич, А. Сорока та ін. / наук. ред. й упорядник проф. А.В. Цьось. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 312 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СКАНДИНАВСЬКОЮ ХОДЬБОЮ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ

Катерина У. М., Поліс Є. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** В статті висвітлюються основні закономірності побудови занять скандинавською ходьбою, їх вплив на показники фізичного стану осіб похилого віку. Відображені питання, що стосуються морфо-функціональних*

особливостей, рівня залучення до занять, а також особливості мотивації осіб похилого віку. Аналіз сучасних тенденцій у сфері фітнесу дозволив встановити що заняття з особами похилого віку користуються великою популярністю. Встановлено, що раціональна організація занять скандинавською ходьбою сприяє покращенню морфо – функціонального стану осіб похилого віку, зокрема функціонування серцево – судинної системи.

Вступ. В даний час особлива увага приділяється питанням збереження і зміцнення здоров'я різних категорій населення, в тому числі осіб похилого віку. Науковцями відзначається, що важливим питанням є «активне довголіття», коли літня людина має можливість займатися різними видами діяльності, серед яких провідне місце повинна займати фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність [2]. Актуальність розробки фізкультурно-оздоровчих програм для людей похилого віку підтверджується результатами дослідження Американського коледжу спортивної медицини, який щорічно проводить дослідження фітнес трендів. У 2018 році надання фітнес послуг особам похилого віку входить до десятки рейтингу найбільш популярних. Варто відзначити, що даний тренд займає лідируючі позиції вже більше 10 років. Враховуючи зазначене, фахівці у сфері оздоровчого фітнесу повинні скористатися стрімким зростанням цього, колись ігнорованого, сектора ринку та спрямувати свої наукові дослідження у напрямку розробки спеціалізованих програм з урахуванням морфо-функціональних та психофізіологічних особливостей зазначеного контингенту, враховуючи той факт, що вік накладає певні межі в питаннях вибору засобів, методів і видів рухової активності [5].

Відповідно до результатів аналізу даних науково-методичної літератури недостатньо уваги приділяється створенню позитивної моделі розвитку оздоровчого середовища для осіб похилого віку в процесі їх дозвілєвої діяльності [3, 4]. Спеціальних програм спрямованих на збереження здоров'я і стимулювання активної життєвої позиції літніх людей поки не запропоновано, надзвичайно рідко впроваджуються інновації, спрямовані на підтримку

афективно-емоційної сфери літніх людей. У фітнес-технологіях практично відсутні розробки, що передбачають інтеграцію міждисциплінарних зав'язків, що сприяє саморозвитку особистості літньої людини [2, 5].

Мета дослідження полягає у вивченні особливостей побудови занять та ефективності впливу занять скандинавською ходьбою на показники фізичного стану людей похилого віку.

Завдання дослідження: за даними науково-методичної літератури дослідити морфо-функціональні та психологічні особливості людей похилого віку, особливості організації фізкультурно-оздоровчих занять з зазначеним контингентом, теоретичні основи програмування занять скандинавською ходьбою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Скандинавська ходьба останнім часом стала одним з найяскравіших явищ в сфері фітнесу. Значний оздоровчий вплив занять, які не вимагають великих фізичних витрат. Заняття скандинавською ходьбою відмінно підходять як для корекції маси тіла, так для підвищення показників здоров'я людини, покращення психоемоційного стану [5]. Науковцями встановлено, що при правильній ходьбі з палицями в роботу включаються до 90% м'язів тіла, а при звичайній ходьбі - 46% [3]. За результатами дослідження А. В. Полетаєвої [4] жінки витрачають на 18 %, а чоловіки на 21 % більше калорій, ніж при звичайній ходьбі .

В роботі задіяна вся верхня частина корпусу, і за рахунок палиць знімається навантаження з ніг, що дозволяє розподілити навантаження рівномірно між верхніми і нижніми кінцівками [1]. Скандинавська ходьба є одним із найефективніших засобів спрямованих на уповільнення темпів старіння та на профілактику вікових змін організму осіб похилого віку. Дотримання обсягів рухової активності сприяє зниженню ризиків виникнення багатьох захворювань, які є характерними для літніх людей.

А. Ю. Ніколаєв, досліджуючи вплив скандинавської ходьби на стан здоров'я людей похилого віку, довів, що життєва ємність легень після регулярних занять збільшується на третину, нормалізується діяльність міокарду, знижується рівень артеріального тиску, покращуються процеси травлення, підвищується тонус скелетних м'язів [3].

У зв'язку з тим, що заняття скандинавською ходьбою є одним із видів аеробного навантаження, необхідно контролювати інтенсивність ходьби, частоту серцевих скорочень, рівень артеріального тиску. Для початківців оптимальний рівень ЧСС має становити 50–60 % від максимального рівня [2, 4]. Рекомендується збільшувати ЧСС залежно від тренуваності й мети скандинавської ходьби. ВУ той же час зазначається, що під час занять частота пульсу не повинна бути нижчою, ніж межа, при якій навантаження втрачає свою аеробну активність. У віці 60 років – 112 ударів за хвилину; у віці 70 років – 108 ударів за хвилину [1].

Скандинавська ходьба є універсальним способом тримати себе в гарній фізичній формі. У зв'язку з залученням великої кількості м'язових груп скандинавська ходьба здійснює активний вплив на весь організм, насамперед на систему дихання і кровообігу. Отже, до переваг скандинавської ходьби належать: не вимагає спеціальної підготовки; за рахунок проведення на свіжому повітрі, заняття нормалізують центральну нервову систему, покращують сон, самопочуття, підвищують працездатність; одночасно тренуються до 90 % всіх м'язів тулуба (працюють усі групи м'язів гомілки, стегна, рук і плечового поясу, живота; додатково розвиваються м'язи шиї, спини та грудні м'язи); сприятливо впливають на поставу; покращують роботу серця; серцевий викид збільшується на 40 % [5]; знижують густину крові, зменшуючи небезпеку тромбозів і інфаркту; покращують відчуття рівноваги й координації, зміцнюють вестибулярний апарат; стимулюють захисні сили організму; сприяють зниженню тиску і навантаження на колінні суглоби та хребет [2, 4].

Висновки. В ході дослідження було встановлено, що для осіб похилого віку заняття руховою активністю, в тому числі з використанням засобів скандинавської ходьби, позитивно впливають на показники здоров'я та самопочуття. Заняття скандинавською ходьбою є найбільш універсальним інструментом для осіб похилого віку, так як покращують як функціональні показники так і психоемоційний стан.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму/ Г. Л. Апанасенко, Л. П. Долженко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 17–21.
2. Беляк Ю. Обґрунтування нових підходів програмування оздоровчих занять для жінок зрілого віку / Ю. Беляк, Н. Опришко // Вісник Прикарпатського університету. - 2012. - Вип. 16 – С. 58-65.
3. Ніколаєв А. Ю. Вплив скандинавської ходьби на фізичну підготовленість та якість життя жінок похилого віку / Ніколаєв А.Ю.// Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченій пам'яті професора В.Н. Зуєва. - 2018. - С. 393-397.
4. Полетаєва А. В. Скандинавська ходьба. Здоров'я легким кроком. Пітер. - 2016 р. - С. 80 с.
5. Психологічні аспекти роботи з людьми похилого віку: Навчальний посібник / В.В. Чайковська, А.К. Ешманова, А.К. Абікулова, Л.А. Алмагомбетова, К.К. Куракбаєв, Т.І. Млявих, К.У. Рахметова. - Алмати, 2015. - 135 с.

АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Кириченко В. М., Іванко В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Функціональний тренінг, як засіб оздоровчого тренування, не втрачає своєї популярності вже протягом багатьох років. Що, в свою чергу, є причиною виникнення великої кількості дискусійних питань навколо себе. В статті автори аналізують підходи до побудови програм функціонального тренінгу та пропонують уніфікований алгоритм використання цих програм в ході оздоровчого тренування клієнтів.*

Вступ. Серед найбільш актуальних способів збереження та зміцнення здоров'я спеціалісти сфери фітнесу та рекреації називають заходи, спрямовані на формування мотивації й навичок здорового способу життя, а одним із найбільш дієвих засобів підвищення рівня їхнього функціонального стану є функціональний тренінг. На сьогодні в Україні спостерігається бурхливий розвиток сфери фітнесу, постійно з'являються нові авторські програми. Але, безсумнівно, одним із найбільш популярних напрямів оздоровчого тренування залишаються заняття функціональним тренінгом, що і визначило напрям нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити сучасні підходи до побудови програм функціонального тренінгу.

Методи дослідження. У нашому дослідженні ми використовували теоретичні методи дослідження, а саме: аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, метод порівняння, компаративний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Основними засобами функціонального тренування є комбіновані (складені з декількох відносно простих рухових завдань) вправи. Таким чином, окрема комбінована вправа представляє собою серію (ланцюжок послідовних) взаємно доповнюваних

вправ, а критерієм його закінчення зазвичай виступає завершення циклу рухів, пауза або перехід в інше принципово нове вихідне положення, характерне для інших рухових завдань [5].

На підставі результатів аналізу наукових і методичних робіт провідних фахівців в області оздоровчої фізичної культури і фітнесу [1, 2, 3], узагальнення зарубіжного досвіду функціонального, кардіо- та силового тренування, автори пропонують [4, 5, 6] наступний алгоритм конструювання індивідуальних і групових програм функціонального фітнес-тренування.

Перший етап. Фітнес-тестування – оцінка рівня фізичної кондиції потенційних клієнтів.

Другий етап. Постановка завдань фітнес-тренування. Оскільки основу програми становитимуть вправи з арсеналу функціонального тренінгу, то в число основних завдань буде входити розвиток силових здібностей, загальної витривалості, швидкості і / або координації. При формуванні завдань також вказуються зони і групи м'язів, на яких буде зроблений найбільший акцент. На даному етапі (виходячи з результатів фітнес-тестування) також прописуються обмеження при виборі типу, обсягу і інтенсивності навантаження, підбору вправ і вихідних положень.

Третій етап. Конструювання макроциклу фітнес-тренування: визначення обсягу тренувальних дій (кількість і типи мезо- і мікроциклів, кількість занять в тиждень), параметрів окремого тренувального заняття (тривалість тренування, частини занять, їх спрямованість, зміст, тематичні блоки вправ, моторна і загальна щільність), підбір вправ (наприклад, одностатеві, багатостатеві, комбіновані прості і складні і т. д.), вибір параметрів навантаження (вага обтяження, кількість (дозування) вправ, час і швидкість виконання вправ) і відпочинку (тип і тривалість).

Четвертий етап. Реалізація програми функціонального тренування, в ході якої при необхідності можуть коригуватися і уточнюватися завдання і

заплановані результати тренування, плани окремих тренувальних занять, рухові завдання, параметри навантаження і відпочинку та ін.

У таблиці наведені основні вправи з використанням різного тренувального обладнання, які рекомендовано використовувати на заняттях функціональним тренінгом (табл. 1.).

Таблиця 1

Вправи функціонального тренінгу з різним спортивним обладнанням

Вправи з медболом	Вправи з канатом	Вправи з гирями	Вправи з мішком
Фронтальні присідання	«Хвиля» з фронтальної стійки з канатом по чергово	Поштовхи гирі (однією, двома руками)	Присідання з мішком (за спиною, перед собою)
Тастери	«Хвиля» по чергово з присіданнями	Ривки	Трастери з мішком
Присід з жимом вперед	«Хвиля» однойменна	Трастери з гирею	Присідання з перекладуванням мішка
Трастер з підкидуванням м'яча	«Хвиля» з поперемінними випадами	Свінги з гирею	Присідання з вистрибуванням
Випад назад, м'яч перед собою	«Коло» канатом назовні та всередину	Жим гирі стоячи	Станова тяга
«Кубкові» присідання	«Змійка»	Присідання з гирями	Свінги
Випади назад з ротацією	Jumping-Jack з канатом	«Російський» твіст з гирею	Взяття+поштовх
Скручування з м'ячем	Берпі через канат	Тяги	Seat-up з мішком
«Турецький підйом»	Групові присідання, випади і.т.п.	Турецький підйом	Скручування з перекладанням мішка

Висновки. Функціональний тренінг у широкому його значенні представляє собою сукупність засобів та методів, спрямованих на

вдосконалення локомоторної функції опорно-рухового апарату людини, за рахунок тренування рухових якостей під впливом зовнішніх чинників – статичних та динамічних, симетричних та асиметричних, з метою досягнення максимального тренувального ефекту та мінімізації травматизму в спортивній, професійній та побутовій діяльності.

Функціональний тренінг надзвичайно цікавий та різноманітний вид тренінгу за рахунок великого різноманіття тренувального обладнання, яке може бути використане у його процесі. Крім того існує велика кількість способів регулювання інтенсивності навантаження, що дає змогу використовувати його з особами різного віку, статі, рівня фізичної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Венгерова Н.Н. Педагогические технологии фитнес-индустрии для сохранения здоровья женщин зрелого возраста: монография. СПб.: НГУ физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, 2011. 251 с.
2. Горелов А.А., Лотоненко А.В. Физкультурно-оздоровительные технологии: монография. М.: Еврошкола, 2011. 300 с.
3. Савин С.В., Степанова О.Н. Педагогическое проектирование занятий фитнесом с лицами зрелого возраста: монография. М.: УЦ Перспектива, 2015. 251 с.
4. Савин С.В., Степанова О.Н. Функциональный тренинг как современная физкультурно-оздоровительная технология для лиц зрелого возраста // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании; Форум «Физическая культура и спорт: наука, образование, практика: матер. V Межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. М.: ЦСП и М, 2016. С. 292–298. 90
5. Савин Сергей Владимирович, Степанова Ольга Николаевна Программы функциональной фитнес-тренировки: содержание, конструирование, особенности реализации // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016. №4. URL: [https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-](https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness)

trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii (дата обращения: 27.05.2018). КиберЛенинка: <https://cyberleninka.ru/article/n/programmy-funktsionalnoy-fitness-trenirovki-soderzhanie-konstruirovaniye-osobennosti-realizatsii>

6. Сайкина Е.Г., Пономарёв Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // Фундаментальные исследования. 2012. № 11–4. С. 890–894.

ВИВЧЕННЯ РОЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК СОЦІАЛЬНОГО ФЕНОМЕНУ

Котова О. В., Медвідь А. І.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті наведені результати вивчення ставлення студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ ім. Б. Хмельницького) до активної фізкультурної діяльності як соціального феномену суспільства.*

Вступ. «Здорове суспільство» – це те суспільство, де мінімальний рівень «соціальних хвороб». Досить широкий спектр захворювань у студентів, які можна пояснити девіантною поведінкою, не розумінням ролі фізичної культури в період інтенсивної навчальної праці. Фізична культура виступає як соціокультурний шар практики, спрямованої на освоєння природних сил студентів і опосередкованих їх культурним ставленням до своїх фізичних можливостей [1,с.112; 2,с.109; 3,с.141].

Мета дослідження. Вивчення ставлення студентів Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького до активної фізкультурної діяльності як соціального феномену суспільства.

Завдання дослідження: дослідити стан здоров'я студентів; вивчити інтереси і потреби в області фізкультури і спорту.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, медичних довідок, анкетування та опитування студентів МДПУ ім. Б. Хмельницького.

Результати та їх обговорення. Аналіз медичних довідок та довідок лікарсько-консультаційних комісій студентів I курсів МДПУ ім. Б. Хмельницького показав, що з 2016 по 2018 рр. число хворих студентів збільшилось з 6% до 7,5 %. Захворювання в процентному відношенні: захворювання серцево-судинної системи захворювання серцево-судинної системи 49%; захворювання внутрішніх органів (дихальна система, сечостатева система, ендокринна система, система травлення) – 24%; захворювання та травми опорно-рухового апарату – 17%; захворювання центральної нервової системи та органів зору – 10%. Таким чином, дана статистика вказує на важливість проведених досліджень для визначення ставлення студентів до активної фізкультурної діяльності з метою підтримки, як власного здоров'я, так і соціального [9,с.284-288].

Вивчення ставлення студентів до фізичної культури і спорту як фактору, що впливає на соціальне здоров'я. Проведене анкетування показало, що 76% юнаків і 63% дівчат позитивно ставляться до фізичної культури. 42% юнаків і 38% дівчат отримали знання про роль фізичної активності в сім'ї до вступу в університет. На наш погляд, знання повинні виходити не тільки від родичів, студенти повинні отримувати інформацію і від викладачів навчальних закладів, як середніх, так і вищих. Теоретичні знання про роль фізичної культури в комплексі необхідні для виховання патріотизму, підтримки соціального та фізичного здоров'я молоді, дивлячись на приклад гідних людей, на їх результати в спорті, активну діяльність, цікаве життя, що має високий сенс, з'являється бажання наслідувати їх приклад. В даний час, молодь має досить низьку мотивацію до активної фізкультурної та громадської діяльності, спрямованої на підтримку як власного здоров'я, так і соціального [6,с.180; 8,с.30; 10,с.108]. Сучасна учнівська молодь може просиджувати цілодобово за комп'ютером, заробляти уявні досягнення, витрачаючи на них життя, замість

того, щоб чогось досягти в житті. Хтось вважає за краще вживати алкоголь або палити цигарки в компанії подібних друзів, замість того щоб звернути увагу на власне здоров'я, на можливі цікаві справи і заняття. Багато студентів мотивують свою пасивність до активної фізкультурної діяльності матеріальними статками, але при цьому знаходяться кошти на алкоголь і цигарки.

Більшість респондентів (88%) вважають, що для занять фізкультурою і спортом необхідно будувати нові фізкультурні комплекси доступніші для населення, в тому числі і для студентів, що може привернути студентську молодь до даного виду спортивно-оздоровчої діяльності.

Вивчення ставлення студентів до фізичної культури як до чинника, що впливає на власне здоров'я. Оцінка проводилася за п'ятибальною системою. Всі студенти основного відділення вважають, що заняття фізичними вправами позитивно впливають на стан здоров'я. Цікаво, що юнаки оцінили дане відношення на п'ять балів, а дівчата тільки на чотири.

На нашу думку різниця визначається тим, наскільки, студенти розуміють сенс понять «здоров'я» та «фізична підготовка». В даному випадку юнаки вказують на значимість фізичного навантаження для спортивних тренувань і для підтримки здоров'я, а дівчата вважають, що можна бути здоровим, не вдаючись до регулярних занять фізичними вправами. Більшість студентів (82%) вважають, що 2 години на тиждень заняття фізичними вправами достатні для підтримки здоров'я, 18% респондентів вважають, що необхідно збільшити кількість занять, тобто потрібно займатися додатково, самостійно.

Цікаво, що не всі вважають, що виконання контрольних нормативів може поліпшити фізичну підготовку. Студенти оздоровчого відділення (37%) сумнівалися з відповіддю, тому що більшою мірою їх цікавило питання відновлення стану здоров'я. Тим не менше, більшість студентів (63%) вважає, що планомірна підготовка до здачі контрольних нормативів дозволить поліпшити фізичні якості.

Висновки. В цілому, анкетування показало, що думка респондентів про значимість фізичної культури неоднозначна, студенти спеціальної медичної групи вважають, що їх мало цікавить підвищення спортивних показників, тому що це не покращує стан здоров'я. На їхню думку, задача контрольних нормативів не повинна бути критерієм стану здоров'я. Певна група респондентів за своїми фізичними даними не може показати високі результати, але при цьому, бажає поліпшити стан здоров'я. Таким чином, дана категорія студентів має досить високу мотивацію до занять фізичними вправами, але без задачі контрольних нормативів. Крім того, більше половини студентів вважають, що заняття фізичною культурою в університеті – хороша ідея, але при цьому насторожує той факт, що відчувається невпевненість певної групи студентів в можливих невдачах при виконанні фізичних вправ, що може тим чи іншим чином відбитися на їх самооцінці.

Таким чином, в ході дослідження виявлено, що студенти потребують заняттях з фізичної культури, але девіантне в поведінці, неправильне розуміння ролі фізичної активності знижує мотиваційну складову до даного роду діяльності. У зв'язку зі сформованою ситуацією необхідно проводити всебічні заходи, спрямовані на профілактику здоров'я і зниження рівня девіантної поведінки студентів, з метою залучення молоді до здорового способу життя, до активної і творчої та соціальної життєдіяльності [4,с.368; 5,с.433; 7,с.226].

Список використаної літератури:

1. Абдураман А.Ш. Здоров'я як потреба студентської молоді / А.Ш. Абдураман // Регіональні проблеми розвитку приморських територій: теорія і практика: матеріали Міжнародної наук.-практ. інтернет-конф. – Мелітополь, 2014. – С.112-134.
2. Карабанов Є. Фізична культура як складова здорового способу життя / Є. Карабанов, А. Єфремов, А. Керімов, Є. Лічний // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. конф.(13-14 вересня 2018 р.). –

Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С.109-112.

3. Котова О.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу / О.В. Котова, В.В. Сергеев // Збірник статей, тез і доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції «Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація». – Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. – С. 141-142.
4. Купреєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях / М.В. Купреєнко О.В. Непша // «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369
5. Купреєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді / М.В.Купреєнко, О.В. Непша // Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку –Ужгород – Дрогобич: По світ, 2017. – С. 433-435.
6. Непша О.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві / О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.В. Іваненко // Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді: матеріали регіональної науково-практичної конференції студентів і молодих учених (02 грудня 2016 р.). – Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. –С.180-182.
7. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою / О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков // Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229
8. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / О.В. Непша, Г.П. Суханова // Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Запоріжжя:

ЗНТУ, 2017. – С. 30-33.

9. Суханова Г.П. Моніторинг здоров'я студентів вищих навчальних закладів, віднесених до спеціальних медичних груп / Г.П. Суханова, О.В. Непша // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. –С. 284-288.

10. Ушаков В.С. Шляхи формування фізичної культури особистості студентів вищих навчальних закладів /В.С. Ушаков // Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: збірник тез. Том 2. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – С.108-109.

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кундис О. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті дано визначення дитячому фітнесу. Виокремлено найбільш вагомі заняття, в порядку їхньої популярності. Проаналізовано перевагу дитячого фітнесу перед спортивними секціями.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку пріоритетними напрямками є освіта і зміцнення здоров'я населення. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх установах значної частини дітей. Це позначається на втраті інтересу до них, а також на зниженні рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я [6]. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та впровадження його технологій в систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку. Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися велике значення, деякі аспекти його теоретичного обґрунтування можна зустріти в роботах окремих авторів [2,5,7].

Мета дослідження - охарактеризувати ефективність використання дитячого фітнесу в якості засобу підвищення рівня фізичної підготовленості молодших школярів.

Методи дослідження - аналіз науково - методичної літератури з обраної теми.

Результати дослідження. Дитячий фітнес – це унікальна комплексна система різнобічних занять і заходів. Це йога та східні мистецтва, танцювальні напрямки і заняття в басейні та ігрові уроки, в деяких клубах – це ще і ролики, лижі спортивні ігри на свіжому повітрі. Для бажаючих професійно освоїти технічні елементи улюблених видів спорту у багатьох фітнес-клубах працюють секції за видами спорту, таких як: бойові єдиноборства, теніс, спортивна та художня гімнастика [1].

В основі організації дитячого фітнесу лежить раціональне використання засобів фізичної культури і спорту в оздоровленні, що відповідає віковим нормам розвитку дитини. Дитячий фітнес – це можливість проявити себе через призму своїх інтересів та здібностей; самореалізація, втілення своїх бажань, поява нових друзів [3].

Перевага дитячого фітнесу перед спортивними секціями така: фітнес гармонійно розвиває дитину, в той час як в спортивних секціях навантаження дають нерівномірно. Заняття дитячим фітнесом дають змогу спробувати велику кількість фізкультурно-оздоровчих напрямів та в результаті обрати той, який найбільш точно відповідає інтересам та можливостям кожної дитини.

У програму входять профілактичні та оздоровчі методики, спрямовані на запобігання функціональних порушень з боку органів і систем організму, профілактику стомлення і нервово-психічного перенапруження. Даються рекомендації батькам щодо оздоровлення дітей у домашніх умовах (самостійні заняття оздоровчою гімнастикою, загартовування, фіто - і вітаміно-профілактика і т. д.).

Вибір методики проведення заняття, визначення його форми, структури

та змісту залежить від особливостей вікового розвитку дітей, становлення їхньої рухової, емоційно-вольової та інтелектуальної сфери [4].

Переважаючі дитячі фізкультурно-оздоровчі програми носять комплексний характер і містять вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей і освоєння нових рухових дій. Велике значення в дитячому фітнесі має ігрова спрямованість занять. Ігри та ігрові завдання можна використовувати в різних частинах заняття. В розминці доцільно проводити ігри на увагу, постановку правильного дихання. В основній частині заняття вони можуть бути спрямовані на вдосконалення або закріплення вже набутих рухових умінь і навичок, у заключній – на релаксацію і відновлення. Мета дитячого фітнесу – на основі комплексного використання факторів фізичного виховання, закласти фундамент гармонійного фізичного розвитку і всебічного вдосконалення фізичних здібностей дитини в єдності з вихованням його духовних і моральних якостей [8].

Застосування засобів дитячого фітнесу у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості учнів дозволяє сформувати стійкий усвідомлений інтерес дітей до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей спорту і фізичної культури та їх застосування для підвищення рівня культури життєдіяльності [2].

Із усього різноманіття напрямів дитячого фітнесу О. Г. Сайкіна виокремила найбільш вагомі заняття, перераховані нижче в порядку їхньої популярності [9].

1. Ігрові заняття, засновані на рухливих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та сюжетні, з ігровим методом проведення.
2. Танцювальні заняття з використанням елементів хореографії й різних танцювальних напрямів і стилів.
3. Корекційні заняття для профілактики порушень постави, плоскостопості, розвитку дрібної моторики.

4. Заняття із предметами (скакалка, м'яч і ін.) і на спеціальному обладнанні (степ-платформи, фітболи, тренажери).
5. Заняття, що спрямовані на розвиток рухових здібностей (заняття на велотренажерах; «Весела біодинаміка» – заняття спрямоване на розвиток силових здібностей).
6. Заняття для дітей від 1 року до 4 років з батьками (сімейна гімнастика).
7. Програми з елементами східної оздоровчої гімнастики і бойових мистецтв.

Одним із популярних засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості [7].

Порівняно новим видом фітнесу, який нещодавно почали застосовувати в навчальних закладах, є степ-аеробіка. Степ-сходінка (лава, дошка) допомагає координувати рухи, бути спритним та витривалим, сприяє формуванню постави, кістково-м'язового корсету, розвиває координацію рухів, позитивно впливає на психічний стан дитини [9].

Ще одним з інноваційних напрямів, який з'явився відносно нещодавно в нашій країні, є аквааеробіка. Застосування на заняттях вправ з аквааеробіки сприяє оволодінню новими життєво необхідними навичками, а саме: здатність зберігати рівновагу й повертатися в положення рівноваги; вільно рухатися у воді і під водою; утримувати тіло на поверхні води. [5].

Тривалість занять для учнів молодшого шкільного віку не повинна перевищувати 45 хвилин (одну годину). Починаються заняття з розминки, яка, в свою чергу, і задає ритм для подальшого проведення вправ. На наступному етапі занять, в хід йдуть ті вправи, які зможуть допомогти в розвитку м'язової групи, а також гнучкості, витривалості і рухливості суглобів. [4].

Висновок. Отже, дитячий фітнес - це порівняно новий, але вже досить популярний напрям у сфері фізичного виховання дітей, заснований на комплексному підході до підтримання та зміцнення дитячого здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Білецька В.В. Використання нових фітнес-технологій в процесі фізичного виховання школярів./ В. В. Білицька, В. П. Семененко // Теорія і методика фіз. виховання і спорту: науково-теоретичний журнал. - №3. —2010.—С.85-90.
2. Бренч С. В. Методика физической подготовки девочек 7-8 лет, занимающихся фитнес-аэробикой: автореф. на соиск. науч. степени канд. пед. наук 13.00.04: «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры». - Челябинск, 2012. - 20 с.
3. Давиденко Е. В. Совершенствование содержания программ физического воспитания в начальной школе на основе использования инновационных видов двигательной активности / Е. В. Давиденко, В. П. Семененко // Материалы Междунар. научно-практической конференции. - Минск, 2009. - в 4 томах. Том 3. - С.72-75.
4. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. - К.: Наук, світ, 2008. - 198 с.
5. Косачева Н. В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.
6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Наталія Москаленко //Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011.- № 5.
7. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М., Хоронжевський Л.Є. Ефективність застосування вправ східних оздоровчих гімнастик та стретчингу у фізичному вихованні молодших школярів. Science Review. Scientific Educational Center Warsaw, Poland. 2018. 2(9), February 2018 Vol.3. С. 71-74.

8. Пивовар А.А. Поєднаний розвиток фізичних і пізнавальних здібностей дітей 5 і 6 років в процесі фізичного виховання: Автореферат дис. канд. наук з фіз. вихов.. К., 2017 - 22 с.
9. Сайкина Е.Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного физкультурного образования : автореф. дисс. на соискание учёной степени доктора пед. наук: [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е.Г. Сайкина.— Санкт-Петербург, 2009.— 44 с.

ВІДНОШЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Ломачевська О. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** В статті представлено дані, які характеризують відношення юнаків 8-х класів до фізичної культури та спорту. Встановлено, що однією з головних причин занять спортом для юнаків є покращення свого здоров'я та показників фізичної підготовленості. Старшокласники, які регулярно займаються фізичними вправами значно вище оцінюють свої шкільні досягнення ніж ті, які не займаються.*

Вступ. Формування фізичної активності школярів, як специфічного виду їх життєдіяльності повинно здійснюватися на основі виявлення і обліку закономірностей впливу соціально-педагогічних факторів. У педагогічному плані, на думку Лубишевої Л.І. [5], важливе значення має адекватність змісту та умов фізичної підготовки індивідуальному стану людини, гармонізація і оптимізація фізичного розвитку, свобода вибору форм фізичної активності.

Соціальний аспект проблеми пов'язаний з тим, що вплив природних факторів на розвиток фізичного потенціалу особистості має об'єктивний

характер, але його специфіка полягає в тому, що вона може підсилюватись або послаблюватись в залежності від активності самої людини.

При систематичних заняттях фізичною культурою і спортом відбувається безперервне вдосконалення органів і систем організму людини. У цьому, як вважає Бальсевич В.К. [1], головним чином і полягає позитивний вплив фізичної культури на зміцнення здоров'я окремо взятої особистості. Відомо, що педагогічний процес включає в себе такі технологічні компоненти: спілкування, оцінку, вимоги, інформаційний вплив. З точки зору реалізації педагогічного впливу необхідно враховувати природу дитини, рівень її індивідуального розвитку і в залежності від цієї характеристики доступно трансформувати її людську культуру.

Бути активним – значить дати проявитися своїм здібностям, таланту, якими в різній мірі наділена кожна людина. Активність людини характеризує не кожна діяльність, а лише та, яка обумовлена внутрішніми причинами і направлена не тільки на збереження, а й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона виражається на думку Комкова А.Г. [3] як кількісною, так і якісною стороною діяльності.

Загальновідомі шкідливі наслідки тютюнопаління. Відомо, що підлітки, які регулярно палять, частіше мають інфекцію верхніх дихальних шляхів і більшу частину респіраторних симптомів. Вживання алкогольних напоїв, особливо часте і не помірне, також негативно впливає на юний організм, на розвиток психіки. Алкоголь дуже негативно впливає на три основні системи: серцево-судинну (артеріальна гіпертонія, аритмія і т. д.); кишково-шлункову (виразкова хвороба, цироз печінки, панкреонекроз і т. д.); нервову систему (невропатії, вегето-судинна дистонія, енцефалопатія) юного організму [4].

Фізична активність, на думку Чирвіної Н.В. [6], – це рухова активність людини, яка направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу та досягнення фізичної досконалості людини. Розробка концепції особистої фізичної культури здійснюється на основі переважаючої соціалізації

особистості учнів загальноосвітньої школи і орієнтована на максимальне розкриття індивідуальних можливостей і задатків дитини, врахування індивідуальних особливостей, інтересів і рівня психофізичного розвитку.

Мета роботи – вивчення даних щодо ролі фізичної культури та спорту в структурі способу життя школярів.

Завдання роботи – визначити відношення юнаків 8-х класів до фізичної культури та спорту.

Методи та організація дослідження. Наші дослідження були проведені серед учнів Турбівської ЗОШ № 1 Вінницької області. В анкетуванні брали участь юнаки 8-х класів в кількості 26 осіб.

Результати дослідження. В результаті анкетування встановлено, що взагалі не займаються фізичними вправами 10% учнів від загальної кількості опитуваних; по 42% юнаків протягом останнього тижня займались фізичними вправами 2 і 3 рази на тиждень.

Встановлено, що 45% юнаків не займаються в спортивних секціях. Варіант відповіді “ні, але раніше займався” обрало 25% юнаків. У шкільних секціях та у секціях ДЮСШ займається по 20% юнаків.

Серед опитаних юнаків по 30% вважають свою фізичну підготовленість доброю, чудовою та задовільною і лише 10% - поганою.

На запитання “Як ти оцінюєш свої знання в області фізичної культури?” встановлено, що 80% юнаків вважають свої знання достатніми. По 10% юнаків відповіли, що знають багато і знають мало в галузі фізичної культури і спорту.

Однією з головних причин занять спортом для юнаків є покращення свого здоров'я та показників фізичної підготовленості. Наступними за пріоритетністю є такі причини як: “перемагати”, “вміти управляти своїм тілом”, “зустрічатися з друзями” та інші. Найменш важливими причинами занять спортом учні вважають такі: “догодити батькам” та “бути як спортивна зірка”.

Висновки. Встановлено, що учні приділяють мало уваги своєму фізичному розвитку та вдосконаленню. Старшокласники, які регулярно займаються

фізичними вправами значно вище оцінюють свої шкільні досягнення ніж ті, які не займаються. По 30% опитаних юнаків вважають свою фізичну підготовленість доброю, чудовою та задовільною і лише 10% - поганою.

Список використаної літератури:

1. Бальсевич В. К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодёжи. // Физ. культ.: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – №1. – С. 24 – 25.
2. Дмитренко С.М., Козлова К.П., Асаулюк І.О. Особиста фізична культура та поведінка учнів старших класів // Зб. наукових праць присвячений 55-річчю інституту фізичного виховання і спорту «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». – Вінниця: ВДПУ. – Випуск 12. – 2011. – С. 186-190
3. Комков А.Г. Формирование физической активности детей и подростков как социально-педагогическая проблема // Теория и практика физической культуры: воспитание, образование, тренировка. – 2003. №3. – С. 5 – 8
4. Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика. // Фізичне виховання в школі – 2000. – №1. – С. 34 – 41.
5. Лубышева Л.И. Социальная и биологическая физическая культура человека в аспекте методологического анализа // Теория и практика физической культуры. - 1996 г. - №1. - С. 7-11
6. Чирвина Н. В. Социологические факторы: образ жизни родителей и стиль поведения школьника. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. – №6. – С. 46.

ОРГАНІЗАЦІЯ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗИМОВИХ ВИДІВ РЕКРЕАЦІЇ

Мальцев Д. К.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** Стаття присвячена актуальній проблемі організації сімейного дозвілля на основі використання зимових видів рекреації. В статті проаналізовано сучасні підходи до організації сімейного дозвілля: вітчизняний та зарубіжний досвід.*

Постановка проблеми. Сучасний соціум створює напружену ситуацію для сім'ї по ряду причин: посилюється розшарування сімей за рівнем доходів, розвивається депопуляція, росте число розлучень, руйнується традиційна структура сім'ї; змінюються старі, загальноприйняті норми поведінки, характер подружніх відносин, взаємини між батьками і дітьми. У цьому контексті найважливішим завданням стає зміцнення фізичного здоров'я, пропаганда здорового способу життя, підвищення якості активного відпочинку [2]. Особливе місце в системі формування здорового способу життя займають оздоровчо-рекреаційні технології, що дозволяє їх використовувати як засіб формування здорового сімейного дозвілля [5]. Помітною популярністю серед громадян користуються різнопланові оздоровчо-рекреаційні послуги, що надаються спеціалізованими оздоровчими центрами і комплексами [3, 7]. Дослідниками також наголошується на значній перспективності використання зимових видів рекреації в організації активного дозвілля [2, 9]. З огляду на значну атрактивність зазначених засобів доцільним є розробка програм оздоровчо-рекреаційних занять, що матимуть виражений рекреаційний ефект.

Дослідження виконано відповідно до Плану наукової роботи НУФВСУ на 2016–2020 рр. згідно з темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета роботи – узагальнити положення літературних джерел, документальних матеріалів, вітчизняного та світового практичного досвіду з наукових основ організації сімейного дозвілля з використанням активного відпочинку.

Методи дослідження – аналіз фахової науково-методичної літератури та документальних матеріалів, систематизація, компаративний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Сутність рекреаційної сфери полягає у задоволенні потреб людини, пов'язаних із оздоровленням, відпочинком та змістовним проведенням часу в період дозвілля, тобто задоволення всього комплексу потреб у рекреаційних послугах за допомогою різних засобів [0]. Розширення рекреаційної діяльності одночасно є причиною й наслідком значних змін у житті сучасного суспільства, пов'язаних з підвищенням якості та рівня життя населення, зростанням культурно-освітнього рівня, зростанням фонду вільного часу. Про масштаби рекреації свідчать дані, які показують, що 20% (тобто 1/5 всього населення світу) щорічно бере участь у рекреаційній діяльності, 40-55% населення великих міст світу у вихідні дні залучаються до активного проведення дозвілля з рекреаційними цілями; рекреаційні витрати в економічно розвинених країнах у 2,3 рази вищі від витрат на одяг і взуття та на 18 % вищі витрат на закупівлю продовольчих продуктів. Відпочинок із привілею у минулому перетворюється у сучасному світі на найважливішу статтю споживчого попиту, стає характерним елементом способу життя.

В даний час в Україні все більше уваги приділяється питанням забезпечення якості рекреаційного продукту, сприйняття якого багато в чому є суб'єктивним, залежним від індивідуальних характеристик кожного рекреанта. У сфері фізичної рекреації проведено значну кількість досліджень, що стосуються залучення різних груп населення до активного відпочинку з використанням різних засобів рухової активності [0, 4, 6, 7]. Відбувається ефективне впровадження в практику інноваційних оздоровчо-рекреаційних

технологій відповідно до індивідуальних особливостей і мотивації людини. Питання наукового обґрунтування застосування різних засобів рухової активності та оцінки їх рекреаційного потенціалу розглянуті в дослідженнях [3, 4, 6, 7 та ін.].

Технології проектування оздоровчо-рекреаційних занять знайшли своє практичне застосування в процесі фізичного виховання молодших школярів [0,2]; практиці роботи літніх оздоровчих таборів з дітьми середнього шкільного віку [4]; процесі позаурочної фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної діяльності школярів старших класів; процесі рекреаційної діяльності осіб зрілого віку на [3]. Раціональна організація сімейного дозвілля була предметом дослідження як вітчизняних так і зарубіжних науковців [5]. Шляхи оптимізації забезпечення рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах гірськолижних туристичних комплексів вивчалися Н. Пангеловою, А. Семянчук [5]. На важливості дозвілєвої роботи з сім'ями наголошує сучасний вітчизняний культуролог І. В. Петрова [8], яка узагальнює досвід роботи сімейних центрів дозвілля в зарубіжних країнах, аналізує широкий спектр їх пропозицій і послуг.

Висновки. Довготривала недооцінка важливості комплексного і системного дослідження організації активного сімейного дозвілля призвели до накопичення невирішених питань та загострення ситуації у сфері сімейного оздоровлення при одночасній відсутності цілісного бачення причин та наслідків розгортання негативних та кризових явищ. Досліджень, які стосуються організаційно-методичного забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності різних груп населення в умовах розважальних комплексів виразно не вистачає, і вони, в основному, присвячені питанням вдосконалення діяльності організаторів активного відпочинку (аніматорів), організованого туризму, соціально-культурних умов організації сімейного дозвілля засобами оздоровчо-рекреаційних технологій. Розробка організаційно-методичного забезпечення цієї діяльності в розважальних комплексах дозволить підвищити рекреаційний

ефект відпочинку, який полягає в оптимізації фізичного, психічного і соціального стану людини. Актуальність розв’язання цього наукового завдання зумовлює необхідність подальших досліджень у цьому напрямі.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні та розробці змісту програми оздоровчо-рекреаційних занять з використанням зимових видів рекреації (катання на ковзанах), спрямованої на організацію активного сімейного відпочинку.

Список використаної літератури :

1. Андрєєва О. В. Проблеми та перспективи впровадження рекреаційно-оздоровчих занять в загальноосвітніх школах / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 34–36.
2. Андрєєва О. В. Оцінка перспективності розвитку окремих видів фізичної рекреації в умовах мегаполісу / О. В. Андрєєва, М. В. Чернявський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків. - 2004.-№ 15.- С. 4-9.
3. Нагорна В.О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку : дис. ... наук. ступ. канд. наук : 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Нагорна ; НУФВСУ. – 2008. – 200 с.
4. Гакман А. Руховий режим дітей у літньому оздоровчому таборі / А. Гакман, О. Андрєєва // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2011. – № 4. – С. 35–41.
5. Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації сімейного відпочинку з дітьми у рекреаційно туристичних комплексах / Н. Пангелова, А. Сем’янчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 4. - С. 78-80. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/TMFVS_2014_4_16
6. Пасічняк Л. Особливості залучення різних груп населення до активного відпочинку в умовах міського парку [електронний ресурс] / Любомир Пасічняк,

Мирослав Дутчак // Спортивна наука України. – 2015. – № 5 (69). – С. 21–26. – Режим доступу до ресурсу: <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/350/339>.

7. Пацалюк К. Обґрунтування технології рекреаційної діяльності фізкультурно-оздоровчого клубу / Костянтин Пацалюк, Олена Андреева // Наук. часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Наук.-пед. проблеми фіз. культури. – К., 2011. – Вип. 8. – С. 171–175.

8. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах: [підручник] / І. В. Петрова. – К.: Кондор, 2008. – 408 с.

9. Kashuba V. The trends in recreational activity of different groups of ukrainians / V. Kashuba, O. Andreeva // Research yearbook. Studies in physical education and sport. Warszawa : Medsportpress. – V. 12. – № 1, 2006. – P. 145 – 147.

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мельничук Д. І.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотація. В статті розглядається питання розвитку координаційних здібностей дітей середнього шкільного віку на уроках фізичної культури, значення їх в руховій діяльності, а також питання розробки та впровадження методики формування координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей.

Вступ. Актуальність проблеми розвитку координаційних здібностей зумовлена національною доктриною розвитку освіти, яка вказує на необхідність використання різноманітних форм рухової активності та інших засобів фізичного вдосконалення для збереження здоров'я громадян як найбільшої суспільної цінності. Одним із перспективних напрямків удосконалення системи фізичного виховання в школі є пошук і ефективних

засобів та методів розвитку рухових якостей, особливо координаційних здібностей дітей [3].

Мета дослідження - визначити особливості розвитку координаційних здібностей у школярів середніх класів.

Завдання дослідження - виявити рівень розвитку координаційних здібностей у школярів середніх класів.

Результати дослідження. Проблема розвитку координаційних здібностей дітей різного віку завжди привертала увагу вітчизняних та зарубіжних вчених (Е. Н. Абілов, Н. П. Лещій, В. І. Лях, І. М. Ляхова, Н. В. Москаленко, D. D. Blume, P. Hirtz). У багатьох дослідженнях автори відзначають недостатній рівень розвитку координації у дітей середнього шкільного віку [1, 4, 5]. У той же час відомо, що цей віковий період є критичним у розвитку координаційних здібностей людини та характеризується становленням основних морфологічних і функціональних систем підростаючого організму.

Основне завдання фізичної культури у школі – виховання здорових молодих людей, які будуть готові до майбутньої трудової діяльності та до військової служби. Як було визначено раніше, за результатами аналізу літературних джерел, розвиток координації з одного боку дозволяє розв’язувати таке завдання, а з іншого не вимагає високоінтенсивної та виснажливої роботи. Вправи для розвитку координації завжди цікаві своєю новизною і підвищеною складністю виконання засвоєних раніше технічних прийомів [2].

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей школярів 7-х класів використовувалися таблиці з оціночними нормативами запропонованими Т. В. Селезньовою [6].

Нами було обстежено 40 учнів (20 юнаків і 20 дівчат) 12-13 років, які навчаються у 7-х класах та відносяться до основної медичної групи. Дослідження проводилось у формі тестувань. При проведенні контролю за координаційними здібностями учнів середнього шкільного віку нами був використаний метод педагогічного тестування, який застосовують для

одержання конкретного результату з метою характеристики координаційних здібностей. А також ми врахували рекомендації фахівців [9], які зазначають, що для розвитку спритності рекомендовано застосовувати метод інтервально прогресуючої вправи з 3-4 повтореннями в 4-6 серіях, з відпочинком 4-5 хв. між серіями. У методику тестування були включені чотири тести. В результаті проведеного тестування ми отримали наступні результати (табл.1).

Таблиця 1

**Показники координаційних здібностей юнаків та дівчат на етапі
констатувального експерименту**

№ п/п	Тестові вправи	юнаки (n=20)	дівчата(n=20)
1	Біг до пронумерованих м'ячів, с	9,2 ±0,94	9,87 ±1,12
2	Човниковий біг 3x10, с	8,96 ±0,50	9,49 ±0,46
3	Проба Яроцького, с	24,0 ±6,45	24,9 ±7,12
4	Три перекиди вперед, с	4,84 ±0,53	4,69 ±0,49

Показники тестової вправи, що характеризує здібність до орієнтування в просторі, а саме, біг до пронумерованих м'ячів дають підстави говорити про те, що ця здібність у юнаків розвинена краще, ніж у дівчат і становить 9,2 с. Відповідно дівчата виконують дану вправу за 9,87 с.

Здібність до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів ми визначали за допомогою тесту «човниковий біг 3x10 з оббіганням набивних м'ячів». У цій вправі юнаки також виявилися кращими за дівчат і виконали тест за 8,96 с, дівчата виконали дану вправу за 9,49 с.

За допомогою проби Яроцького ми визначили контроль стійкості статичної рівноваги. У даній тестовій вправі дівчата показали дещо кращі результати, ніж юнаки. У дівчат даний показник становив 24, 9 с, а у юнаків – 24 с.

Використавши тестову вправу «три перекиди вперед» ми визначили показники контролю координованості рухів. Результати тестування засвідчили, що дівчата виконали цю вправу за 4,67 с, а юнаки за 4,84 с. Тобто, дану тестову вправу дівчати виконали краще.

Аналіз тестових вправ показав, що рівень розвитку координаційних здібностей школярів 7 класів в цілому знаходиться на середньому рівні. Отже, для цілеспрямованого розвитку координаційних здібностей учнів середніх класів потрібно застосовувати інноваційні програми.

Серед основних засобів для розвитку координації провідне місце займають елементи спортивних ігор у поєднанні з елементами гімнастики, акробатики, рухливі ігри та вправи з елементами пілатесу [7,8].

Крім оптимального розподілу навчального матеріалу на занятті, важливу роль відіграють різні методичні прийоми, стимулюючі осмислений підхід учнів до оволодіння уміннями та навичками. Одним з таких методів, який часто застосовується в педагогічній практиці, є використання різних способів оцінки виконання завдань.

У нашому експерименті проводилося оголошення результатів виконаного ігрового завдання. При проведенні ігрових завдань з переважною спрямованістю на розвиток координації проводилася не тільки оцінка даної якості, а й оцінка технічної правильності виконуваного завдання.

Висновок. Аналіз рівня розвитку координаційних здібностей підлітків дає можливість раціональніше підібрати засоби і методи їх розвитку і комплексно планувати їх в шкільному курсі фізичного виховання.

Список використаної літератури:

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні – К., 1994. – 26 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» – К., 1994. – 22 с.
3. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України. – К., 1994. – 54 с.

4. Мухін В.М., Міхеєнко О.І. Валеологічні аспекти впливу рухової активності на організм людини. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Збірник наукових праць. За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХХІІІ, 2001. – № 13. – С. 6–11.
5. Петренко Г. К. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. - Рівне.- 2002. - 21 с.
6. Селезньова Т. В. Тести і нормативи для оцінки розвитку координаційних здібностей школярів 7-17 років в процесі фізичного виховання: методичні рекомендації / Т. В. Селезньова. — Херсон: ХДУ, 2005. — 75 с.
7. Хуртенко О. Педагогічна технологія застосування ритмічної гімнастики на уроках фізичної культури з учнями середніх класів. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2016. №45. С. 44-48
8. Хуртенко О.В, Дмитренко С.М, Данилевич Я. Вплив пілатесу на розвиток гнучкості та координації дітей середнього шкільного віку. WORLD SCIENCE. 2018. № 4(32). С. 49-52.
9. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R., Strykaleno, Y., Zhosan, I., Syvokhop, Y., Shkola, O., Fomenko, O., Maksymchuk, I. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. 2018 Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 18(4). pp.2284 - 2291

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Назаренко І. І.

Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»

***Анотація.** У статті розглянуто основні проблеми розвитку фізичного виховання, здоров'я і професійної підготовки студентів, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні, інновації в системі фізичного виховання. Розглянуто проблеми зниження рівня фізичної підготовленості молоді.*

Вступ. Сьогодні значна частина молодих людей веде спосіб життя, далекий від його здорових аспектів. Ніхто не стане заперечувати, що фактори здорового способу життя (ЗСЖ) є важливими у формуванні здорового покоління. І від того, наскільки успішно навички ЗСЖ вдається закріпити в молодому віці, залежить в майбутньому розкриття потенціалу особистості.

Чи багато часу приділяє фізичній культурі студент 21 століття, багато хто навіть не замислюється над цим питанням. Молодь часто не розуміє, що фізична культура і спорт є необхідною складовою повсякденного життя. Але саме фізична активність робить сучасну людину сильнішою, витривалішою, стресостійкішою.

Гармонійний розвиток людини – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [5, с. 124].

Успішність навчання у ВНЗ в умовах зростаючої інтенсивності навчального процесу в значній мірі залежить від психофункціонального стану організму, погіршення якого свідчить про порушення здоров'я, веде до зниження працездатності і підвищеної стомлюваності студентів.

Загальноприйнятого уявлення про структуру ЗСЖ у сучасній студентській молоді немає. В одних він асоціюється з ранковою гімнастикою, своєчасним харчуванням, у інших – з відмовою від шкідливих звичок. Думки дослідників цієї проблеми збігаються в тому, що ЗСЖ – це поведінка (або відсутність такої) позитивних чинників, що забезпечують ЗСЖ – рухова активність та інші заняття у вільний час, харчування, особиста та громадська гігієна, безпека, уміння подолати стрес тощо [1, с. 83].

Мета дослідження. Обґрунтувати стан та перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Ознайомитися з проблемами формування здорового способу життя серед студентської молоді, виявити основні причини, які гальмують цей процес.

Завдання дослідження. Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, Інтернет ресурсів, педагогічні спостереження та усне опитування.

Результати дослідження та їх обговорення. Перед кожним вищим навчальним закладом стоїть задача – вести підготовку спеціалістів на високому рівні, з застосуванням сучасних методів організації учбово-виховного процесу, що забезпечують використання ними отриманих знань і умінь пізніше, в практичній роботі або наукових дослідках. Проте повноцінне використання професійних знань і навичок можливе при хорошому стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою та спортом [3, с. 60].

За висновками багатьох досліджень стверджується, що серед об'єктивних і суб'єктивних причин різкого зниження рівня здоров'я студентів основними є такі [4, с. 161]:

- глибока соціально-економічна криза;

- слабка матеріально-технічна база навчальних та оздоровчих закладів;
- недосконала структура системи охорони здоров'я;
- відсутність пріоритету здоров'я та мотивації до ведення ЗСЖ як провідного чинника збереження й зміцнення здоров'я;
- фінансові труднощі;
- розумові і фізичні перевантаження.

Важливу роль в поліпшенні стану організму відіграють систематичні заняття фізичною культурою. Одним з критеріїв ефективності таких занять є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів. На жаль, більшість студентів мають низькі показники здоров'я і низький рівень фізичної підготовленості. Для зміни ситуації, що склалася, важливо використовувати в навчальному процесі нові методи, засоби і форми організації фізкультурної діяльності студентів з урахуванням їх потреб і мотиваційного стимулу, що користуються популярністю серед молоді і дозволяють урізноманітнити програму з фізичного виховання.

Ефективна реалізація формування ЗСЖ можлива за умови раціонального використання фінансових, технологічних, матеріальних, інтелектуальних та інших ресурсів ВНЗ, які будуть спрямовані на формування фізично, психічно, соціально, морально здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності.

Методологічний підхід до аналізу і вивчення ЗСЖ диктує нагальну потребу впливу суспільства на соціальні канали зв'язку, управління, економіку, культуру, медицину, освіту і виховання, з метою вироблення у нього ціннісно-індивідуального орієнтування на самооздоровлення і збереження на довгі роки свого біологічного, фізичного, професійного, інтелектуального, творчого потенціалу. Вивчення методологічних основ ЗСЖ може здійснюватися за наступним шляхом:

- 1) науковий аналіз компонентів ЗСЖ, і на його основі розробка програми валеологічної освіти студентів;
- 2) розробка концепції впровадження ЗСЖ, його принципів і цільових положень;
- 3) вивчення системи соціальної орієнтації на ЗСЖ ;
- 4) наукове обґрунтування сучасних форм існування і прояви ЗСЖ;
- 5) інтеграція теоретично-методичних знань і практичного досвіду з питань формування ЗСЖ індивіда;
- 6) наукове обґрунтування індивідуально-особистісних факторів ЗСЖ і на цій основі розробки ефективних технологій оздоровлення традиційними і інноваційними засобами фізичної культури.

Висновки. Необхідно спільними зусиллями батьків, педагогів, фахівців формувати в ранньому віці поняття ЗСЖ, виховувати відповідні навички і звички. Кожна людина, якщо захоче, може навчитися ефективно справлятися зі стресом та перевантаженнями за допомогою занять фізичними вправами.

Формування ЗСЖ студентів реалізується шляхом оздоровчої діяльності, створенням сприятливих для здоров'я психологічних, санітарно-гігієнічних і соціальних умов, а також вихованням позитивної мотивації до власного здоров'я, потреби у ЗСЖ, сприянням у засвоєнні студентами знань, умінь і навичок, необхідних для збереження, зміцнення та відновлення здоров'я, і є невід'ємним елементом у навчально-виховному процесі [2, с. 32].

ЗСЖ – це єдиний стиль життя, здатний забезпечити відновлення, збереження і поліпшення здоров'я студентів. Тому формування цього стилю життя у них – найважливіша соціальна задача державного значення.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко В. В. Фактори формування здорового способу життя студентів / В. В. Бондаренко, О. В. Квак // Наука і освіта. – 2013. – №4. – 83–85. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2013_4_22.

2. Лобань Г.А. Формування здорового способу життя студентів як запорука суспільного та економічного розвитку держави ВДНЗУ / Г.А. Лобань, С.В. Зачепило, Н.П. Коваленко та ін. // Актуальні проблеми сучасної медицини : вісник Українська медична стоматологічна академія. – Полтава. – 2015. – Т. 15. – Вип. 2 (50). – С. 30–32. – Режим доступу: <http://elib.umsa.edu.ua/jspui/bitstream/umsa/1572/1/Ahealthy.pdf>.
3. Назаренко И. И. Проблеми та перспективи фізичного виховання студентів в системі вищої освіти./ И.И. Назаренко // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Збірник наукових праць: I Всеукраїнська інтернет-конференція “COLOR OF SCIENCE”, 29-30 січня 2018 року. – Вінниця: ТОВ «Фірма «Планер», 2018. – Вип. 1. – С. 58–62.
4. Поручіков В.В. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / В.В. Поручіков, О.І. Галашко, Д.С. Стародубцев // Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді : матеріали регіонального науково-практичного семінару / за заг. ред. А. В. Огністого. – Тернопіль : ТАЙП, 2014. – С. 161– 163.
5. Сорокіна Т.Р. Проблема збереження фізичного виховання у вищих навчальних закладах в рамках реформи системи освіти [The problem of preservation of physical education in higher educational institutions within the framework of the reform of the education system] / Т.Р. Сорокіна // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнародної наук.- практ. конф. молодих учених. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка. – 2016. – Т. 1. – С. 122–127.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ З ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНАЖЕРУ «ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПЕТЛІ TRX»

Огер С. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті охарактеризовано поняття фітнесу за основними категоріями. Проаналізовано структуру функціонального тренування. Охарактеризовано обладнання для функціонального тренування, зокрема петлі TRX.*

Вступ. На сучасному етапі вдосконалення методики спортивного тренування гостро постає питання про застосування і визначення інноваційних фітнес технологій, спрямованих на удосконалення фізичних якостей спортсменів, до яких належить і функціональний тренінг.

Функціональний тренінг проводиться і як окреме тренування, і як доповнення до традиційного силового тренінгу. Ускладнення тренування відбувається не за рахунок збільшення ваги обтяження, а за рахунок ускладнення рухів за допомогою спеціального обладнання, зокрема з використанням тренажерів з вільною траєкторією виконання руху, таких як Total Gym, та підвісні петлі TRX [4].

Мета дослідження - теоретичний аналіз засобів і методів фітнес технологій функціональної спрямованості.

Завдання дослідження – охарактеризувати функціональне тренування на підвісних петлях TRX.

Результати дослідження. Раціональне застосування доступних і ефективних засобів силової спрямованості, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети спортивного тренування – сприяння підготовці висококваліфікованих спортсменів. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної спортивної діяльності

визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [1, 8].

Використовувані у фітнесі силові тренінги мають анаеробний характер — вони нетривалі, «мало напружені» і спрямовані на підвищення м'язового тону, укріплення м'язів (рідко на нарощування м'язової маси) та формування атлетичної статури [3].

На сьогодні ми можемо класифікувати поняття фітнесу за такими основними 4 категоріями:

1. Кардіопрограми, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких відносяться всі види аеробіки, а саме: базова, оздоровча, спортивна, прикладна, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, інтервальна, спінінг, тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, тощо.

2. Програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю, а саме: гантелей, боді-барів, спеціальної штанги – памп, набивних м'ячів, тощо.

3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме «Розумне тіло», які асоціюються із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. До них можна віднести заняття з йоги, Пілатесу, фітболу, каланетики, стретчингу, тощо.

4. Функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо. Функціональний тренінг проводять і як окреме тренування, і як додаткове навантаження до традиційного силового тренінгу. До сучасних найпопулярніших функціональних програм належать кросфіт тренування, протокол Табата та TRX петлі. Ускладнення тренування відбувається за рахунок спеціального обладнання, зокрема кор-платформ, босу (гумові півсфери), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), TRX петель, тощо [9].

Відповідно до науково обґрунтованих рекомендацій [6,7] вибираючи вправи для вирішення певного педагогічного завдання, необхідно враховувати їх переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення

локального, регіонального та загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

Вправи з обтяженням масою власного тіла ефективні для розвитку максимальної сили на початкових етапах силових підготовки, стрибкові вправи ефективні для розвитку вибухової і швидкісної сили [7].

Функціональний тренінг - один з найбільш ефективних видів навантаження, який розвиває одночасно кілька фізичних якостей [7].

На початковому етапі в функціональному тренуванні цілком достатньо використовувати тільки вагу власного тіла. Потім можна додавати різне додаткове обладнання: гумові амортизатори, нестабільні платформи, м'ячі, вільні ваги, боді-бари, і т.д. Але принципово важливо спочатку навчитися технічно виконувати базові вправи, і тільки після цього можна додавати додатковий опір і / або елементи нестійкості (нестабільні платформи, Bosu, TRX і т.д.).

Підвісні петлі - це дійсно напрямок XXI століття в функціональному тренуванні. Настільки прогресивними вони стали завдяки своїй багатофункціональності.

Багато тренажерів обмежують рухи і дозволяють виконувати вправи тільки в одній площині. Якщо їх не комбінувати з іншим обладнанням, у людини формується м'язовий дисбаланс.

На підвісних петлях тіло рухається відразу в трьох площинах: в сагітальній, фронтальній і горизонтальній. Тобто на одному обладнанні спортсмен відпрацьовує весь спектр рухів, передбачених природою, і максимально адаптує тіло до умов повсякденного життя.

Спектр вправ на петлях TRX дуже широкий, регулювати інтенсивність навантаження можна без проблем. Тому не складно підібрати комплекс і для літніх клієнтів, і для вагітних жінок, і для підлітків, і для людей з якимись травмами, і для професійних спортсменів.

Перевагою TRX є те, що під час занять спортсмен працює виключно з власною вагою, а завдяки конструкції тренажера можна міняти навантаження індивідуально під себе та свій рівень фізичної підготовленості.

Ще однією перевагою TRX вправ є те, що вони розраховані на опрацювання кожного сантиметра тіла, тому що навантаження розподіляється дуже рівномірно. При цьому тренування з петлями TRX значно збільшують швидкість метаболізму, а також розвивають ті фізичні якості, які необхідні в обраному виді спорту[5].

Отримавши петлі TRX професійні спортсмени, тренери, фітнес-інструктори почали експериментувати, поєднуючи практичні навички з творчим підходом. На сьогоднішній день існує безліч вправ, версій і модифікацій цих простих рухів для різних ділянок тіла.

Висновок. Отже, вправи, що застосовуються на заняттях з функціонального тренінгу нагадують дії в повсякденному житті, удосконалюють усі фізичні якості, сприяють психологічному розвантаженню і впроваджують функціональність на рівень навику.

Список використаної літератури:

1. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання; підручник за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т. 1. – С. 175–295.
2. Величенко М.А. Фітнес-технології силової спрямованості у фізичному вихованні студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К.: НПУ імені М. Драгоманова, 2015. – Вип. 3 К 1(56)15. – С. 80-83.
3. Зінченко В.Б. Фізичне виховання. Фітнес: навч. посіб. / В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька, В.П. Семененко. – К.: НАУ, 2014. – 220 с.

4. Лойко Т. Функціональний тренінг у процесі занять фізичною культурою учнів старшої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць. № 4 (20). 2012. С. 299-301
5. Хоулі Є.Т. Оздоровчий фітнес / Є.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс. – К.: Олімпійська література, 2000. – 368 с
6. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. – 2 nd ed. – Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. – XIV, 192 p.
7. Darst P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P.W. Darst, R.P. Pangrazi. – 6 th ed. – San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XIV, 560 p.
8. McKenzie J. F. Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer / J. F. McKenzie, B. L. Neiger, R. Thackeray. – 5 th ed. – San Francisco: Pearson Benjamin Cummings, 2009. – XVI, 464 p
9. <https://fitnessacademy.com.ua/blog/podvesnye-petli-fitness-kotoryy-vsegda/>

РЕКРЕАЦІЙНІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ ЗАЛУЧЕННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ РУХОВОЮ АКТИВНІСТЮ

Омельченко Т. Г.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

***Анотація.** Проаналізовано стан здоров'я дітей молодшого шкільного віку в Україні. Визначено проблему низького рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Обґрунтовано доцільність використання рухливих рекреаційних ігор для систематичних занять руховою активністю дітей молодшого шкільного віку.*

Вступ. У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей є надзвичайно актуальною і обумовлена негативними тенденціями стану здоров'я [1]. За даними МОЗ в Україні спостерігається збільшення частки дітей з хронічними захворюваннями: майже 90% дітей, учнів шкіл мають відхилення в стані здоров'я, а більше 50% - незадовільну фізичну підготовку. В Україні вмирає дітей у 6 разів більше ніж у Швеції, ФРН, США. Серед семирічних тільки кожен восьмий здоровий, серед сімнадцятилітніх — лише 4%. На 1000 дітей припадає майже 1560 різноманітних захворювань [2,5].

Негативні показники стану здоров'я дітей можна пояснити впливом різних чинників, а також недостатньою увагою до здорового способу життя, зокрема, низьким рівнем мотивації дітей до занять фізичними вправами. За дослідженнями health.unian.ua, 2018 року, малорухливий спосіб життя ведуть понад 60% школярів в Україні [2]. Такий стан обумовив прийняття важливих державних документів, спрямованих на зміцнення здоров'я населення і формування здорового способу життя. Зокрема, з метою зміцнення здоров'я громадян та забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента від 09.02.2016 № 42/2016 затверджено Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року “Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація”

У 2018 році на прес-конференції в. о. міністр охорони здоров'я в Україні У. Супрун зазначила: «Незалежно від віку або наявних проблем зі здоров'ям, години, які ми витрачаємо на сидіння в школі за партою, в офісі, автомобілі або на дивані, буквально нас вбивають». Втім, цьому можна ефективно протидіяти, навіть невелика фізична активність здатна усунути наслідки 6-ти годинного сидіння. Від 30 до 75 хвилин помірної фізичної активності, такої як ходьба, катання на велосипеді, плавання або гра в футбол, теніс, нівелюють смертельні ризики навіть від тривалого сидіння. Чим інтенсивніше активність, тим менше часу потрібно, щоб подолати негативні наслідки» [2]. Отже, наразі

існує нагальна потреба в додаткових заходах, спрямованих на залучення молодших школярів до оздоровчо-рекреаційної діяльності

Мета дослідження: обґрунтувати доцільність використання рекреаційних ігор в процесі залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять руховою активністю.

Завдання дослідження:

1. За даними науково-методичної літератури дослідити стан здоров'я та визначити рівень рухової активності дітей молодшого шкільного віку.
2. Довести ефективність використання рекреаційних ігор в процесі залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять руховою активністю.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я дітей. Несприятливі природні умови, малорухливий спосіб життя стали причиною зростання кількості хворих дітей. Радикально змінити ситуацію за рахунок існуючої в країні традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо без оптимізації рухового режиму школярів.

В навчальному плані дітей молодшого шкільного віку (7-10 років) недостатня кількість предметів, які передбачають рухову активність [3,4]. Тому, більшість дітей має малорухливий спосіб життя.

Однак, в умовах розбудови Нової Української школи (НУШ) велика кількість уваги приділяється питання організації дозвілля дітей молодшого шкільного віку з використанням засобів рухової активності. У зв'язку з цим, більшість науковців звертають увагу на проблему залучення дітей до систематичних занять руховою активністю[4]. Найбільш цікавою формою занять для дітей молодшого шкільного віку є рухливі рекреаційні ігри. Вони завжди вимагають від дітей рухових дій направлених на досягнення умовної мети. У цих іграх дитина показує межі своїх фізичних можливостей, що вона набагато рідше проявляє в навчальній діяльності. Рекреаційні рухливі ігри

мають велике виховне значення, оскільки в процесі ігрової діяльності розвиваються не тільки фізичні якості (швидкість, спритність, сила, витривалість, гнучкість), а також відбувається інтенсивний розвиток інтелектуальних якостей: спостережливість, пам'ять, логічне мислення, кмітливість. Щоденні рухливі рекреаційні ігри є ефективним засобом відпочинку учнів. Вони знімають почуття втоми, тонізують нервову систему, підвищують емоційний стан і працездатність учнів. Заняття рекреаційними іграми включає в себе певний перелік виконання вправ. Вправи, які включають ритмічну гімнастику, істотно впливають на формування правильної постави, красивої ходи, виховують естетичні поняття, культуру рухів.

Гра - це своєрідний спосіб засвоєння громадського досвіду, властивий дітям молодшого шкільного віку. У грі формуються всі сторони особистості дитини, відбуваються значні зміни в її психіці, які готують перехід до нової, більш високої стадії розвитку.

Рекреаційні ігри стимулюють розумовий розвиток, регулюючи і поглиблюючи уявлення про довкілля, розвиваючи увагу, пам'ять, спостережливість. За їхньою допомогою можна виховувати моральні якості: сміливість, рішучість, чесність, почуття товарищескості, розвивати фізичні якості. Систематичні заняття рухливими рекреаційними іграми позитивно впливають на показники фізичного стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, сприяють оптимізації психоемоційного стану і формують природню потребу в руховій активності.

Висновки. Приорітетними видами рухової активності для дітей молодшого шкільного віку є рухливі рекреаційні ігри, що пояснюється високою потребою у русі для даної вікової категорії. Рухливі ігри – різновид ігрової діяльності, яка є цікавою для даної вікової категорії. У зв'язку з цим доцільно використовувати рухливі рекреаційні ігри для залучення дітей молодшого шкільного віку до систематичних занять руховою активністю.

Список використаної літератури:

1. Бар-Ор, О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения. пер. с англ. И. Андреев. - К.: Олимп. л-ра, 2009. - 528с.
2. Державна служба статистики України: офіційний сайт.- Режим доступу: www.ukrstat.gov.ua
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. -К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
4. Москаленко, Н. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні молодших школярів // Олімпійський спорт і спорт для всіх : 16 міжнародний науковий конгрес. – Київ, 2017. – С. 481.
5. World health statistics 2015. - WHO. - Geneva, 2015. - 95 p. [[http ://www. health, gov/pagui delines](http://www.health.gov/pagui delines)].

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ У СУЧАСНИХ УМОВАХ НАВЧАННЯ

Підгайна В.О., Кириченко В.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Стаття присвячена проблемам, що пов'язані з необхідністю розробки фізкультурно-оздоровчої програми, до якої будуть внесені достовірні дані про стан фізичного розвитку та фізичної підготовленості у взаємодії з рівнем рухової активності, яка є найважливішою і найнеобхіднішою складовою процесу збереження та зміцнення здоров'я молоді. Результати наших досліджень свідчать: більшість учнівської молоді веде малорухомий спосіб життя; має підвищений індекс маси тіла, як результат низької або помірної фізичної активності.*

Ключові слова: рухова активність, рівень, фізична підготовленість, старшокласники, добові енерговитрати, акварекреація.

Вступ. Незадовільний стан здоров'я, зниження працездатності, низька рухова активність, збільшення рівня захворюваності, погіршення якості життя населення України, стає серйозною медичною і соціальною проблемою. Зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості та рухової активності — важливі умови забезпечення всебічного та гармонійного розвитку особистості, збереження працездатності в навчальному процесі учнівської молоді. Значення цих чинників постійно зростає в зв'язку зі змінами вимог до молодого покоління та пов'язані з ними інтенсифікацією праці, комп'ютеризацією навчання і виробництва, які ставлять нові підвищені вимоги до фізичних і психічних якостей людини [1, с. 4-5]

Аналіз науково-методичної літератури і даних мережі інтернет свідчать про те, що традиційна форма фізкультурних занять в школі знижує зацікавленість старшокласників у фізичному вихованні та виявляється у «фіктивних» відвідуваннях занять із цього предмету [4, с. 1-5; 2, с. 2-4]. Вирішуючи проблему активізації і позитивного ставлення учнів до занять із фізичного виховання, у закладах середньої освіти, дослідники намагаються з'ясувати шляхи організаційного реформування діяльності та розробки інноваційних фізкультурно-оздоровчих програм.

Робота виконана згідно Плану НДР НУФВСУ за темою кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації «Теоретико-методологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення» (номер держреєстрації 0116U001630).

Мета дослідження — дослідити рівень добових енерговитрат та показників рухової активності юнаків 16-17 років, розробити практичні рекомендації до покращення отриманих показників.

Завдання дослідження: вивчити рівень рухової активності юнаків старшого шкільного віку на початку педагогічного експерименту. На основі

отриманих даних розробити комплексну програму фізкультурно-оздоровчих занять з використанням елементів акварекреації.

Результати дослідження та їх обговорення: Дослідження проводилося серед учнів закладів середньої освіти міста Києва. У дослідженнях взяли участь юнаків 10-11 класів. Було опитано і обстежено 112 учнів. Оцінка рухової активності проводилася за Фремінгемською методикою [3, с. 15-24] за визначенням індексу фізичної активності та використанням хронометражу добової рухової активності.

Проведений порівняльний аналіз величини енерговитрат індексу рухової активності за добу дозволив визначити кількісне значення й якісну оцінку рівня добової рухової активності за інтенсивністю енерговитрат. Навчальні дні із запланованим відповідно за навчального розкладу заняттям із фізичного виховання відзначаються високими показниками рухової активності. Середні показники індексу рухової активності за добу учнів 10-11 класів коливалися в межах 2521,25—2817,25 ккал.

Структура середніх показників добової рухової активності старшокласників містить базовий режим — 7,05 год., сидячий рівень — 3,8 год., малий рівень — 11,35 год., середній — 1,7 год. та високий — 0,15 год. Індекс фізичної активності на кожному рівні побічно (у ккал) відображає енерговитрати на м'язові зусилля певної інтенсивності. Індекс рухової активності юнаків з базовим рівнем становить 528,75 ккал, на сидячому рівні — 319 ккал, на малому рівні — 1298 ккал, на середньому рівні — 306 ккал, і на високому рівні — 56,25 ккал. Середньодобове значення індексу рухової активності юнаків 16-17 років в ті дні, коли заняття з фізичного виховання не передбачені, становить 2538,15 ккал і в дні з обов'язковими заняттями з фізичного виховання — 2803,5 ккал.

Показники добової рухової активності учнів 10-11 класів достовірні серед учнів різних класів тільки на малому та високому рівнях ($p < 0,001$).

При обмеженій руховій активності знижуються захисні механізми організму до факторів, що шкодять здоров'ю людини, створюється висока схильність до захворювань. Беручи до уваги фізичний стан учнів, які приймали участь в педагогічному експерименті, їх високу частоту захворюваності, середній і нижчий за середній рівні фізичної підготовленості, а також середній рівень фізичного розвитку, можна зробити висновок, що виявлений в ході дослідження показник даного контингенту має недостатній рівень рухової активності і не сприяє підтриманню високого функціонального стану організму [6, с.1-3; 7, с. 2-5]. Під час обробки карт реєстрації фізичної активності було з'ясовано, що більшу частину часу учні старших класів приділяють самотійній роботі вдома з репетитором, роботі за комп'ютером та перегляду телевізійних програм. Причиною низької рухової активності юнаків переважно є: складні соціально-економічні умови в країні, що не дозволяють багатьом родинам повною мірою задовольнити потреби своїх дітей у заняттях тими видами рухової активності, що викликають у них зацікавленість; значні розумові та психологічні навантаження; переорієнтація на комп'ютерні ігри тощо [2, с. 2-7; 5, с. 20-31].

Тільки високий рівень рухової активності має тренувальний ефект, до якого входять спеціально-організовані фізкультурно-оздоровчі заняття спрямовані на оздоровлення та профілактику, фітнес-програми. Для досягнення високого і вище за середній рівня фізичної підготовленості та фізичного стану необхідно обрати індивідуальний режим спеціально організованої рухової активності.

У результаті аналізу отриманих даних встановлено, що рівень рухової активності старшокласників за всі роки навчання в закладах середньої освіти знижується. Відзначається й зниження рухової активності середнього та високого рівнів фізичної активності юнаків старших класів, що пов'язано з підготовкою до вступу в заклади вищої освіти, внаслідок цього, збільшенням часу на підготовку до ЗНО. Серед багатьох причин такої тенденції в якості

основних можна виділити не сформованість мотивації в потребі самостійними заняттями фізичною культурою і спортом.

Висновки. Результати дослідження рухової активності учнів свідчать про низький рівень рухової активності старшокласників. Так, обсяг рухової активності юнаків у період навчальних занять становив 9,5 — 14,2 % від часу доби, в період контрольних та семестрових робіт 1,0 %, а в період канікул 35 — 39,2 %. Виходячи зі сказаного вище, належним чином організовані рухова активність і оптимальні фізичні навантаження до, в процесі і після закінчення діяльності, спроможні безпосередньо впливати на збереження і підвищення не тільки фізичної підготовленості, але й розумової працездатності. Розробка та впровадження нової програми фізкультурно-оздоровчих занять з елементами акварекреації, побудованих на стимулюванні мотивації до систематичних занять аеробними вправами, буде сприяти залученню учнів до занять фізичними вправами, а також підвищенню їхньої рухової активності. Ці питання є досить важливими у сучасному суспільстві та визначають етичне і духовне здоров'я підростаючого покоління, що вимагають подальшого поглибленого вивчення обраної проблеми.

Список використаної літератури:

1. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2014; (3):15-23
2. Воробйова А.В. Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у покращенні стресостійкості. 1-я Международная заочная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и здоровья человека». 2015;: 14-22
3. Давиденко Е. В. Методика Фремингемского исследования двигательной активности человека: рекомендации по использованию. Київ: Олимп. л-ра, 1999; 160с.

4. Ковальова Н.В., Андреева О.В. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. 2011; 7 (15): 44-53
5. Круцевич Т. Ю., Воробйов М.І. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнацтва. – К., 2005:210
6. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009; (1):56-64
7. Пальчук М.Б. Сучасні підходи до вирішення проблеми наступності у фізичному вихованні школярів. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць. 2015;(2): 54-63

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

Полівеса О.С., Ненько О.М.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *Стаття присвячена оцінці ефективності технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я і психофізичного стану. Структурна модель запропонованої технології містить такі елементи: мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я, критерії визначення ефективності запропонованих підходів. Доведено ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи сільського соціуму.*

Вступ. В останні роки в Україні відбуваються складні політичні і соціально-економічні процеси, які супроводжуються негативними

демографічними змінами, погіршенням матеріально-технічного, науково-методичного забезпечення системи фізичного виховання школярів, особливо у сільській місцевості [2, с. 146].

Особливу значущість набувають питання підбору засобів та методів фізичного виховання, які спрямовані на здобуття максимального оздоровчого ефекту під час занять фізичною культурою у молодшому шкільному віці. Пошуку шляхів підвищення ефективності фізичного виховання дітей і підлітків присвячена значна кількість досліджень [3, с. 338; 4, с. 121].

Проте, інноваційний досвід оптимізації системи фізичного виховання молодших школярів не знайшов застосування в умовах сільської школи [1, с. 30]. В останні десятиліття застаріле обладнання та спортивний інвентар, зниження якості викладання шкільної фізичної культури, відтік кваліфікованих вчителів фізичної культури в інші сфери, реструктуризація мережі освітніх закладів сільської місцевості зумовили кризові явища у системі фізичного виховання сільської загальноосвітньої школи.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільських шкіл для підвищення рівня їх фізичного здоров'я.

Завдання дослідження: дослідити вікові особливості фізичного стану учнів 7-10-річного віку сільських загальноосвітніх шкіл для визначення ефективності процесу фізичного виховання; виявити рівень і мотиви рухової активності сільських школярів до видів занять фізичними вправами; розробити організаційно-методичні засади технології оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи, які спрямовані на підвищення рівня фізичного здоров'я, психофізичного стану і рухової активності дітей 7-10 років та перевірити їх ефективність в умовах сільської загальноосвітньої школи.

Об'єкт дослідження - процес фізичного виховання молодших школярів.

Методи дослідження: соціологічні методи (анкетування, бесіда), педагогічні методи (спостереження, експеримент); дослідження компонентів

морфофункціонального стану за допомогою медико-біологічних методів (антропометрія, пульсометрія, тонометрія, динамометрія, функціональні проби), фізичної підготовленості дітей 7-10 років (педагогічне тестування), фізичного здоров'я (за Г.Л. Апанасенком) і захворюваності молодших школярів, рухової активності, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати експерименту свідчать про позитивні зміни динамічного характеру у морфофункціональному стані і фізичній підготовленості дітей 7-10 років, які знаходяться у межах вікових норм. Більшість показників фізичної підготовленості відповідають середньому рівню навчальних досягнень учнів, який є недостатнім, що свідчить про низьку ефективність системи фізичного виховання молодших школярів в умовах сільських шкіл. Особливо це стосується таких фізичних якостей, як швидкісні, силові, координаційні та витривалість.

Результати обстежень свідчать, що рівень соматичного здоров'я дітей є незадовільним. Більшість дітей (87,2%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень). Відмічається досить велика кількість випадків захворювань дітей 7-10 років. Поступове зниження захворюваності з віком пояснюється тим, що у період «другого дитинства» системи й органи продовжують вдосконалюватися і досягають оптимального функціонального розвитку. Гострі інфекції ще здійснюють вплив, але спостерігаються рідше і перебіг хвороби значно легший. Тому можна стверджувати, що рівень опірності організму негативним чинникам докільля у школярів 7-10 років є низьким, що зумовлює доцільність використання в умовах сільських шкіл таких підходів у фізкультурно-оздоровчій роботі, які б максимально сприяли вирішенню оздоровчих завдань.

Дослідження рівня рухової активності дітей початкових класів сільських шкіл свідчать про те, що він є недостатнім, хоча час, який вони витрачають на середньому рівні рухової активності є більшим, ніж у міських школярів. Найбільша тривалість високого рівня рухової активності спостерігалась в учнів

на уроках фізичної культури. Від добової кількості часу вона становить 1,4%-4,2% (20-36 хв.). Такий обсяг рухової активності високого рівня є вкрай незадовільним. Найбільш популярними видами рухової активності, як у хлопчиків, так і у дівчаток є рухливі ігри – I місце у рейтингу (28,3% і 26,9% відповідно). Далі уподобання хлопчиків і дівчаток є різними. Так, серед хлопчиків популярними видами фізичних вправ є біг, стрибки, метання, спортивні ігри, туризм, єдиноборства, а серед дівчаток - танці, звичайні види рухової активності (біг, стрибки), туризм, різні види фітнесу.

На основі результатів експерименту, які свідчать про залежність фізичного стану дітей молодшого шкільного віку від рівня їх рухової активності, була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології.

Була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології. Особливістю організаційно-методичних умов проведення урочних форм занять в малокомплектній школі було об'єднання учнів 1-4 класів на уроках фізичної культури з використанням диференційованого підходу до кожної вікової групи, що дало змогу підвищити руховий режим високої інтенсивності до 4 годин на тиждень.

Порівняння даних, які були отримані під час формувального педагогічного експерименту свідчить, що в експериментальних групах дітей 7-10 років сільських загальноосвітніх шкіл спостерігаються значно вищі

результати ($p < 0,05$) у показниках фізичного стану і рухової активності, що підтверджує доцільність та ефективність використання запропонованих організаційно-методичних підходів щодо модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи початкової ланки загальноосвітньої школи в умовах сільського соціуму.

Висновки:

1. Результати обстежень свідчать, що рівень соматичного здоров'я обстежених школярів є незадовільним. Більшість дітей (87,2%) входить до групи ризику (низький і нижче за середній рівень). Відмічається досить велика кількість випадків захворювань дітей 7-10 років.

2. Анкетне опитування дозволило визначити пріоритетні мотиви рухової діяльності молодших школярів. У хлопчиків головними мотивами рухової активності є: активний відпочинок і розваги – I місце (66,5%); II місце – спілкування з друзями (55,4%); III місце – покращення фізичної підготовленості (51,1%); IV місце – спортивна діяльність (37,8%); V місце – покращення здоров'я (22,1%). У дівчаток спостерігалась дещо інша тенденція: I місце – спілкування з друзями (64,8%); II місце – активний відпочинок, розваги (47,8%); III місце – покращення здоров'я (45,0%); IV місце – покращення фізичної підготовленості (36,8%); V місце – участь у змаганнях (22,1%).

3. Була розроблена структурна модель технології оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкових класів сільської школи. Вона включає мету, завдання, принципи, педагогічні умови оптимізації рухової активності учнів 7-10 років як фактору підвищення рівня їх соматичного здоров'я у навчальний і позаурочний час, а також – критерії визначення ефективності запропонованої технології.

4. Запропонована технологія оптимізації системи фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами в умовах сільського соціуму сприяла значному підвищенню рівня їх фізичного здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності. Критеріями ефективності розробленої технології слугували: динаміка показників морфофункціонального стану, фізичної підготовленості, стану здоров'я, параметрів рухової активності.

Список використаної літератури:

1. Аксьонова О. Нова фізична культура або школа розумного руху / О. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С. 29-35.
2. Пангелова Н. Основні тенденції модернізації фізкультурно-оздоровчої роботи у сільській школі / Н. Пангелова, В. Рубан // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 2. – С. 146–152.
3. Khrystova Tetiana. Optimization of health level of senior pupils / Tetiana Khrystova // Contemporary Problems of Improve Living Standards in a Globalized World: Volume of Scientific Papers. – The Academy of Management and Administration in Opole, 2018. – P. 336-341.
4. Христова Т.Є. Інформаційний простір проблеми здоров'я / Т.Є. Христова // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. – Вип. 2. – С. 120-123.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Рогаль І. В., Васькевич С. С.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотація. В статті розглянутий вплив занять з волейболу на формування у студентів відношення до здорового способу життя. Визначено, що ця гра сприяє вихованню у волейболістів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення. Фізичні вправи, засновані в даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їхнє здоров'я.

Вступ. Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного

навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. Саме така гра як волейбол – одна з найпопулярніших спортивних ігор у нас в країні і за кордоном [5].

Заняття волейболом сприяють вихованню у студентів почуття колективізму; наполегливості, рішучості, цілеспрямованості; уваги і швидкості мислення; вчить здатності керувати своїми емоціями, розвиває фізичні якості. Ця гра є одним з найефективніших способів фізичного виховання. В процесі гри волейболісти виконують різноманітні рухи відповідно до швидкої зміни ситуації, чередуються інтенсивність і тривалість діяльності кожного гравця [2].

Окрім вирішення навчальних і виховних завдань, використання цієї спортивної гри в процесі фізичного виховання, також сприяє підвищенню інтересу студентів до занять спортом та їх активному відпочинку з використанням фізичних вправ у позаурочний час [1].

Мета: визначити вплив занять з волейболу на здоровий спосіб життя студентів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання впливу занять з волейболу на здоровий спосіб життя студентів.

Результати дослідження та їх обговорення. Волейбол – гра більшості з нас знайома з дитинства, тому зацікавити студентів не представляє складності. Для того, щоб грати в волейбол, необхідно вміти швидко бігати, високо стрибати, миттєво міняти напрям руху, володіти силою, спритністю і витривалістю [4].

Заняття волейболом позитивно впливає на роботу серцево-судинної і дихальної систем, розвивають рухливість суглобів, підвищують силу і еластичність м'язів. Постійна взаємодія з м'ячем сприяє поліпшенню глибинного і периферичного зору, точності і орієнтуванні в просторі. Розвивається миттєва реакція на зорові і слухові сигнали [1].

Гра у волейбол вимагає від студента максимального прояву фізичних можливостей, волевих зусиль і вміння користуватися набутими навичками, а також вміння зберегти їх. Розвивається відповідальність, так як кожен з гравців виконує певне завдання в даній грі. Дух колективу і швидкість прийняття рішень – це база, на якій будується вся гра. В силу своєї емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку [4].

Особливість цієї гри полягає в нескладному обладнанні: невеликий майданчик, сітка, м'яч. Правила гри в волейбол містять в собі необхідність підтримувати м'яч в повітрі передаючи його один одному.

У волейболі є безліч способів виконання подачі, є свої переваги і недоліки, і у кожного гравця з'являється свій певний спосіб подачі. Навчання гри починається з відпрацювання найпростіших навичок, як: правильна стійка, вихідне положення рук, прийом м'яча [3].

При постійних заняттях волейболом підвищується не тільки рухова активність студентів, а й з'являється потужний стимул залучення їх до здорового способу життя. Розвиток таких якостей, як, швидкість, спритність, швидкість мислення, координація допомагають досягти високих результатів і в інших видах спорту.

З допомогою волейболу у студентів формуються основи фізичної і духовної культури особистості, а саме:

- формування усвідомленої потреби в освоєнні цінностей здоров'я, фізичної культури і спорту;
- фізичне вдосконалення і зміцнення здоров'я як умови забезпечення і досягнення високого рівня професіоналізму в соціально значущих видах діяльності;
- розвиток фізичного потенціалу, що забезпечує досягнення необхідного і достатнього рівня фізичних якостей, системи рухових умінь і навичок;

➤ фізкультурний загальну освіту, спрямоване на освоєння інтелектуальних, технологічних, моральних і естетичних цінностей фізичної культури [4].

Висновки. Виходячи з вищесказаного можна відзначити, що без фізичної активності попросту неможливий нормальний фізичний, а також психологічний розвиток людини. Для студентів закладів вищої освіти фізична активність є не просто способом підтримати форму, а й засобом емоційного розвантаження, і зарядом енергії. Гра у волейбол по істині є таким засобом. Більш того волейбол розвиває у студентів цілий комплекс корисних рухових здібностей. Також фізичні вправи, засновані в даній грі сприяють підтримці і поліпшенню фізичної форми студентів, позитивно впливають на їхнє здоров'я.

Список використаної літератури:

1. Айрапетьянц Л. Р. Волейбол : учебник для высших учебных заведений / Л.Р. Айрапетьянц. – Ташкент, 2006. –с. 345-346.
2. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спортом у вищій школі / Алексейчук І., Добровольська Н., Начата О. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173-175.
3. Волейбол : методичні рекомендації до практичних занять : освіт.-кваліф. рівень "бакалавр" : всі напрями підготовки / Т. В. Ворожцова. – Вінниця : Центр підготовки наукових та навчально-методичних видань ВТЕІ КНТЕУ, 2013. –11с.
4. Спортивні ігри: навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів: у 2 томах: / [Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О.]; під ред.. Ж.Л. Козіної. — Том 1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. — Харків, 2010. —с. 200-201
5. Система управління навчанням Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ [Електронний ресурс]. – Режим доступу : www.sun.vtei.com.ua

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Совко Н.М.

КЗ «Фізико-математична гімназія №17 ВМР»

Анотація. У статті представлено аналіз форм реалізації здоров'язберігаючих технологій у навчальному процесі учнів початкових класів. Всебічне вивчення реального стану використання фізкультурно-оздоровчих методик і цільовий пошук нових ресурсів, які сприятимуть ефективному формуванню компетентностей у молодших школярів є актуальним питанням педагогічних досліджень.

Вступ. Під час навчання в школі формується готовність до використання знань як інструмента розв'язання життєвих проблем, аналізу нестандартних ситуацій, фундамент здатності до здоров'язбереження на якомога довший термін життя людини [1, с. 7].

Аналіз літератури засвідчує, проблема збереження і зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя реалізується в контексті міждисциплінарних досліджень, окреслення яких потребує використання сучасних наукових підходів до формування у школярів здорового способу життя (О. Я. Савченко, 2017; К. В. Пантелєєв, 2018).

Здоров'язбережувальні компетентності є ключовими для української нації загалом та шкільної освіти зокрема. Необхідно наголосити, що особливо важлива роль в організації збереження й зміцнення здоров'я дітей належить вчителю початкової школи, що зумовлено віковими особливостями молодших школярів.

Мета роботи. Описати особливості застосування різних форм здоров'язбережувальних технологій в навчальному процесі учнів початкової школи.

Методи дослідження: аналіз та систематизація даних літератури, нормативних документів з теми дослідження, системний аналіз та порівняння.

Результати дослідження. Детальна систематизації представленого значного обсягу інформації щодо впровадження технологій збереження і зміцнення здоров'я учнів початкової школи дозволила нам окреслити основні вектори вирішення даного питання, а саме планувати наступні види роботи, які сприяють зниженню втоми школярів початкової школи: комплекси вправ фізкультхвилинок та фізкульт пауз (бажано у віршованій формі, можливо використання музичного супроводу); комплекси вправ гімнастики для очей (рекомендуємо виконання сюжетних вправ, з урахуванням віку дітей); різні види масажу (зокрема самомасаж вушних раковин та пальців рук), оскільки, як вказано в роботі О. Ревко, масаж не лише засіб терморегуляції та зняття втоми, масаж вушних раковин, є засобом для загартування горла і порожнини рота, оскільки на вушних раковинах знаходяться рефлекторні зони мигдалин і порожнини рота [2].

Висновки. Формування основ здорового способу життя та культури здоров'я учнів початкових класів можливо через постійний цілеспрямований вплив на свідомість особистості. При цьому необхідно визначати оптимальний обсяг навчальної інформації, не допускати перевантаження учнів, а також намагатися планувати описані у статті види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Список використаної літератури:

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
2. Ревко О. Формування здоров'язбережувальних компетентностей учнів на уроках. - Режим доступу: http://roippo.org.ua/upload/iblock/aa2/revko-o.n.-formuvannya-zdorov_yazberezhuvalnykh-kompetentnostey-uchniv-na-urokakh.doc.

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У ФОРМУВАННІ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стадник В. В., Цьовх Л. П.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. Розглянуто питання фізкультурної освіти студентів закладів вищої освіти. Виділено наукові основи змісту культури здоров'я у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрями формування мотивації на активну підтримку власного здоров'я у фізкультурній освіті студентської молоді.

Вступ. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [1]. Тому формування культури здоров'я, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Доведено [3; 4], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи культуру здоров'я. У цьому разі неможливо отримати якісний результат фізичного виховання в період навчання студента у закладах вищої освіти (ЗВО), і на цьому наголошується у працях фахівців галузі [1; 5].

Багатогранність фізкультурної освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту культури здоров'я студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вище зазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді обумовили вибір напрямку дослідження.

Мета роботи: обґрунтування наукових основ змісту культури здоров'я у фізкультурній освіті студентів ЗВО.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Визначено [4], що раціональна організація здорового способу життя студентів ЗВО є запорукою збереження здоров'я. Сформувані ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя – основне завдання сучасної фізкультурної освіти [3]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, розглядається фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом культури здоров'я і стилю життя студентської молоді.

На думку фахівців [2; 4], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання й оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ЗВО студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму у процесі їхньої рухової діяльності [3]. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій культури здоров'я [5].

Встановлено [2], що впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою

широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Формування змісту фізкультурної освіти залежить від ряду чинників. Першим і головним є система потреб, яка нерозривно пов'язана з системою цілей, як соціальних так і особистісних). Насамперед слід зробити процес фізичного виховання особистісно значимим, необхідним для кожного студента, не послаблюючи при цьому орієнтацію на задоволення суспільних потреб у працеспроможних фахівцях. Визначено [4], що фізкультурно-оздоровча освіта сприяє стимулюванню студентів до занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення й є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Встановлено [3], що упровадження фізкультурної освіти сприяє формуванню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування культури здоров'я.

Висновки. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї культури здоров'я. Основою концепції формування культури здоров'я є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Список використаної літератури:

1. Гребінка Г.Я., Оліярник В.І., Заліско О.К., Кубрак Я.Д.. Формування технології здоров'язбереження студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 2018. Вип. 5(99). С. 72-75.
2. Дубогай О.Д., Завидівська Н.Н. Фізичне виховання і здоров'я. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.

3. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.
4. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О. : Наука и техника, 2008. 556 с.
5. Хрипач А.Г., Король О.С., Павлось Р.М., Осінчук В.В. Формування здоров'язберігаючих компетенцій у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт /. 2017. Вип. 10(92). С. 128-131.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Сулима А. С., Федорчук В. І.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

***Анотація.** У статті представлено результати оцінки рівня фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток 5-6 класів м. Вінниці. У ході дослідження встановлено, що у школярів, які навчаються у 6 класі, спостерігається покращення результатів виконання тестів біг 30 м з високого старту, нахил тулуба, стрибка у дожину з місця, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід, човниковий біг 4×9 м, вистрибування з сиду.*

Вступ. Насьогодні в Україні розроблена й науково обґрунтована система фізичного виховання школярів, спрямована на широке залучення дітей та підлітків до занять фізичною культурою [1, 4]. Основою цієї системи є обов'язковий курс фізичної культури в загальноосвітніх закладах, який може поєднуватися з різноманітними формами фізичного виховання та спорту в позашкільний час.

У системі факторів, які безпосередньо впливають на стан здоров'я, фізичну підготовленість та працездатність дітей і підлітків, головну роль

відіграє рухова активність [1, 3, 5]. Однак, окремі дослідники зазначають, що у сучасній сім'ї та школі приділяється недостатня увага фізичному вихованню, а це зумовлює зниження у дітей мотивації до рухової активності [6].

Науковці наголошують на гетерохронності розвитку фізичних якостей, яка проявляється зміною (чергуванням) темпів розвитку окремих фізичних якостей у певні вікові періоди [2, 3]. На нашу думку, цікавим у цьому аспекті є середній шкільний вік, який характеризується становленням основних фізіологічних систем організму, гормональною перебудовою, а також є сенситивним для розвитку більшості фізичних якостей і формування рухових умінь та навичок, які є основою фізичної підготовленості.

Отже, **мета дослідження** полягала в оцінці показників фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наявну науково-методичну літературу за темою дослідження.
2. Визначити та оцінити показники фізичної підготовленості учнів 5-6 класів.

Методи дослідження. Оцінювали рівень фізичної підготовленості учнів середніх класів за наступними тестами: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід, човниковий біг 4×9 м, біг на 30 м з високого старту, вистрибування з сиду, а також нахил тулуба з положення сидячи.

У дослідженні брали участь 31 учень 5-6 класів, які навчаються у загальноосвітній школі I-III ступенів №32 Вінницької Міської Ради (м. Вінниця). Усі учні за станом здоров'я були віднесені до основної групи і не мали протипоказань до занять фізичною культурою. Серед них 16 учнів 5-го класу (9 хлопчиків і 7 дівчаток) та 15 учнів 6-го класу (8 хлопчиків і 7 дівчаток).

Результати дослідження та їх обговорення. Розглядаючи отримані показники рівня розвитку вибухової сили, яку у хлопчиків і дівчаток 5-6-х

класів оцінювали за тестом стрибок у довжину з місця (табл. 1), виявлено покращення результатів із віком, ці відмінності носять достовірний характер ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Вікові зміни рівня фізичної підготовленості учнів 5-6 класів

Рухові тести	Середні значення, $\bar{x} \pm m$			
	5-й клас		6-й клас	
	Х.	Д.	Х.	Д.
Стрибки у довжину з місця, см	164±0,65	141±0,53	174±0,60*	154±0,31♦
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, максимальна кількість разів	10,7±1,56	7,26±0,68	11,7±1,62	8,54±0,94♦
Піднімання тулуба в сід, максимальна кількість разів	16,82±1,19	15,16±1,01	18,16±1,56	16,78±0,04
Човниковий біг 4×9м, с	12,1±0,42	13,52±0,26	11,9±0,30	13,20±0,29
Біг на 30м з високого старту, с	7,57±0,42	7,43±0,42	6,70±0,42	7,40±0,31
Вистрибування з сиду, разів	22,78±2,45	22,06±2,18	22,67±2,04	19,49±0,80
Нахил тулуба, см	4,54±0,52	11,21±1,07	6,69±0,53*	12,19±1,16♦

Примітки: Х. – хлопчики; Д. – дівчатка; * – вірогідна відмінність між показниками хлопчиків 5 і 6 класів ($p < 0,05$); ♦ – вірогідна відмінність між показниками дівчаток 5 і 6 класів ($p < 0,05$).

Із таблиці видно, що у хлопчиків 6 класу, вірогідно кращі показники гнучкості за результатом виконання тесту нахил тулуба вперед з положення сидячи. Так, у п'ятикласників середнє значення після виконання даного тесту було зареєстровано на рівні 4,54 см, а у шестикласників – 6,69 см.

Порівнявши дані із нормативами [4], робимо висновок, що рівень розвитку гнучкості у школярів 5-го класу відповідає рівню «достатній», а 6-го класу – «високий».

Результати проведених досліджень свідчать, що рівень розвитку спритності, яку визначали за результатом виконання тесту човниковий біг 4×9 м, у хлопчиків 5-го класу є вищим (на 1,7%), ніж у хлопців, які навчаються в 6-му класі. За державними нормативами результат виконання вищезгаданого тесту свідчить про достатній розвиток спритності у хлопчиків обох досліджуваних груп. Результати, представлені у таблиці 1, свідчать, що дівчатка, які навчаються у 6 класі, також виконували тест човниковий біг 4×9 м швидше, ніж п'ятикласниці (на 0,32 с). Варто також зазначити, що й рівень розвитку спритності у шестикласниць є вищим, адже він у них відповідає «середньому» рівню, у той час, як у дівчаток 5-го класу – «низькому» рівню.

Проведений нами аналіз результатів виконання школярами тесту біг на 30 м з високого старту свідчить про низький рівень розвитку швидкості у дівчаток обох вікових груп. У той час як у хлопчиків старшої вікової групи (6 клас) рівень розвитку швидкості вищий, ніж у п'ятикласників, і відповідає «середньому» рівню.

Аналіз результатів виконання тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи свідчить про вікове зростання силової витривалості в учнів обох статей.

Порівнюючи результати виконання вищезгаданого тесту хлопчиками і дівчатками, ми виявили достовірне покращення розвитку силової витривалості лише у дівчаток (показник шестикласниць на 17,6% вищий, ніж п'ятикласниць).

Середньогрупові значення виконання тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи у дівчаток і у хлопчиків обох груп відповідають «високому» рівню розвитку силової витривалості.

Висновки. Проаналізувавши наявну науково-методичну літературу, ми знайшли відомості, що середній шкільний вік співпадає з періодом біологічного дозрівання організму, що вносить свої корективи у процес формування фізичних якостей.

У ході дослідження ми виявили достовірне покращення вибухової сили та гнучкості у шестикласників обох статей. Так, у хлопчиків-шестикласників

вибухова сила зросла на 6,1%, а гнучкість – на 47,4%. У дівчаток тієї ж вікової групи результат виконання тесту стрибок у довжину з місця покращився на 9,2%, а тесту нахил тулуба з положення сидячи – на 8,7%.

У дівчаток, які навчаються у 6 класі, спостерігаються вірогідно вищі показники силової витривалості – на 17,6%, порівняно із п'ятикласницями. У той час, як у хлопчиків обох вікових груп достовірно вірогідної різниці не зареєстровано.

Як свідчать отримані результати, у середніх значеннях показників виконання тестів біг 30 м з високого старту, піднімання тулуба в сід, човниковий біг 4×9 м та вистрибування в сід спостерігається тенденція до вікового зростання, як у хлопчиків, так і у дівчаток, однак достовірно вірогідної різниці між даними показниками не зареєстровано.

Список використаної літератури:

1. Бала Т. М. (2011) Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 5-6-х класів під впливом вправ черлідінгу // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів. Т.2. С. 10-15.
2. Бекас О., Паламарчук Ю. (2013) Кореляційний аналіз показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості дзюдоїстів 10-12 років // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць викладачів інституту фізичного виховання і спорту. Вінниця. С. 148-155.
3. Бекас О., Паламарчук Ю., Нестерова С., Сулима А. (2018) Індивідуалізація оцінки розвитку рухових якостей юних борців на основі соматотипування // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. №2(42). С.135-142. <http://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-02-135-142>
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класи (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). 427с.
5. Неділько В. П., Камінська Т. М., Руденко С. А., Пінчук Л. П. (2008) Стан здоров'я школярів великого міста // Здоров'я дитини. № 10. С. 3-5.
6. Теория и методика физического воспитания (2003) / Т. Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література. 222 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СТИБУЧОСТІ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Суханова Г. П., Ушаков В. С.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті запропоновано методику розвитку стрибучості у дітей шкільного віку. Практична значимість проведеного дослідження полягає в можливості використання розроблених засобів і методів на заняттях в секціях спортивної та художньої гімнастики, баскетболу та волейболу, стрибків на батуті, легкої атлетики та інших.*

Вступ. Результати наукових досліджень показують, що стрибучість є складною рухово-координаційною якістю. Її розвиток знаходиться в системній консолідації з рівнем розвитку фізичних якостей, з швидкістю реакції, ступенем мобілізації активних рухових одиниць, рівнем показників міжм'язової і внутрішньом'язової координації [1-4]. Разом з тим аналіз спеціальної літератури, вивчення досвіду роботи вчителів і тренерів свідчать про недооцінку ролі і значення ритму рухів у розвитку і вдосконаленні стрибучості, що знижує результати тренувальної роботи [2, 4]. У зв'язку з цим, дослідження особливостей розвитку стрибучості і спроба розробити методику, яка б стимулювала її розвиток, є актуальною [5, с.422].

Завдання дослідження: експериментально перевірити доцільність впровадження даної методики для розвитку стрибучості дітей шкільного віку.

Мета дослідження – вивчити вплив різних засобів на рівень розвитку стрибучості школярів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та інтернет-ресурсів; тестування; експеримент; методи математичної статистики.

Результати та їх обговорення. Вивчення закономірностей розвитку стрибучості проводилося на базі загальноосвітньої школи №25 м. Мелітополь Запорізької області за участю школярів трьох вікових груп: молодшої,

середньої та старшої. Були організовані контрольні та експериментальні групи, а також зроблений вибір тестів для визначення вихідних показників даної якості.

Дослідження стрибучості вимагає нового методологічного підходу, в основі якого лежить уточнення її структури, виявлення основних компонентів і різновидів, більш повне врахування чинників, що впливають на її розвиток і вдосконалення. Всебічне вивчення стрибучості дозволило виявити, що крім вибухової сили і швидкості її третій важливий компонент – ритм рухів, в якому є значні резерви для розвитку і вдосконалення даної якості.

Дослідження проводилося в три етапи: був проведений аналіз науково-методичної літератури, визначено мету і завдання дослідження; визначено комплекс тестів для оцінки фізичної підготовленості на основі вивчення спеціальної літератури і бесід з тренерами і викладачами, проведено обстеження рівня фізичної підготовленості і стрибучості учнів; у кінці була проведена статистична обробка та узагальнення отриманих даних.

Для підготовки учнів в видах спорту, де стрибучість є однією з провідних якостей, ми пропонуємо ряд тестів, використання яких в сукупності забезпечить отримання інформативних даних:

- 1) стрибок вгору з місця поштовхом двома ногами з помахом руками і дотиком вертикальної планки з розміткою;
- 2) вистрибування вгору з одного кроку поштовхом однією ногою з торканням рукою розмітки;
- 3) стрибок в довжину з місця поштовхом двома ногами з помахом руками;
- 4) вистрибування з присіду на одній нозі з помахом руками;
- 5) вистрибування вгору після стрибка в глибину.

Кожний різновид стрибучості має дещо відмінні характеристики, а значить, і різні засоби і методи її розвитку з урахуванням спортивної спеціалізації і завдань навчально-тренувального процесу.

У науково-методичній літературі [2, 3] досить багато рекомендацій по розвитку силових і швидкісних якостей стрибунів у різних видах спорту, проте недооцінюється значення ритму рухів. В даній роботі розвиток і вдосконалення ритму рухів розглядається як третя важлива складова стрибучості з урахуванням її специфічних проявів. Кожен різновид цієї якості має і різні ритмічні характеристики.

Таким чином, підбираючи системи спеціальних вправ, можна розвивати і вдосконалювати різні різновиди стрибучості з урахуванням спортивної спеціалізації, віку учасників тренувань, завдань навчально-тренувального процесу, місця проведення занять і т. ін. Важливо також використовувати різноманітні методичні прийоми і умови виконання рухових завдань для підтримки працездатності, емоційності занять і підтримки інтересу до навчально-тренувального процесу.

При цілеспрямованому розвитку даного різновиду стрибучості темпи приросту виявилися найвищими у дівчаток-підлітків і у юнаків старшого шкільного віку. Це пов'язано з більш швидким збільшенням м'язової маси і, відповідно, м'язової сили в цьому періоді у дівчаток. Наші дані узгоджуються з матеріалами Т. Б. Кутек [2], яка показала, що в віці 12 років спостерігаються найбільші темпи приросту стрибкової координації у дівчаток. У хлопчиків найвищий рівень прояву стрибкової координації відзначений в 14-16 років. Згідно з нашими спостереженнями більш високі темпи приросту досліджуваних різновидів стрибучості відзначені в 15 років. В старшому шкільному віці хлопчики відрізняються кращими показниками вибухової сили, що позитивно впливає на темпи приросту досліджуваного різновиду даної якості [1].

Отже, розвиток і вдосконалення стрибучості необхідно здійснювати з урахуванням особливостей кожного його різновиду, вікових та статевих відмінностей тих, хто займається. Урахування всіх цих факторів дозволяє не тільки виявити загальні закономірності вікової зміни стрибучості, а й максимально індивідуалізувати навчально-тренувальних процес.

Основним завданням педагогічного експерименту було виявлення ефективних засобів розвитку стрибучості у дітей різних вікових груп.

Таким чином, можна зробити висновок, що запропоновані програми та засоби розвитку стрибучості дозволяють значимо поліпшити її показники у хлопчиків групи середнього шкільного віку, про що свідчить високий рівень достовірних змін досліджуваних показників в обстежуваній групі. Високі темпи приросту також свідчать про ефективність запропонованих засобів і програм.

Висновки:

1. Всебічне вивчення стрибучості дозволило виявити те, що крім вибухової сили і швидкості її третім значущим компонентом є ритм рухів, в якому є значні резерви для розвитку і вдосконалення даної якості.

2. Аналіз показників приросту стрибучості при вистрибуванні вгору після стрибка в глибину з помахом руками дозволив виявити більш високі темпи приросту у дівчаток в 12-14 років, у хлопчиків – в 15-17 років, як при природному розвитку, так і при стимулюванні цього розвитку. Даний різновид стрибучості пов'язаний з проявом «вибухової сили», що вимагає значних м'язових зусиль в поєднанні з швидкістю, хорошою руховою реакцією, високою функціональною рухливістю.

3. Дослідження формування різновидів стрибучості при стрибку вгору з присіду на одній нозі з помахом руками дозволило виявити доцільні періоди її стимулювання для розвитку: у дівчаток – 12-14 років і у хлопчиків – 15-17 років. Це, очевидно, пов'язано зі здатністю до швидкої координації руху в момент завершення відштовхування від опори з активним змахом руками. В процесі цілеспрямованого розвитку даного прояву досліджуваної рухової властивості велика увага повинна приділятися розвитку здатності чергувати м'язові напруги з розслабленням, диференційовано керувати різними групами м'язів.

4. Аналіз приросту результатів у стрибках в довжину з місця поштовхом двома ногами з помахом руками виявив, що при природному розвитку більш

високі темпи приросту були в старшому шкільному віці, як у хлопчиків, так і у дівчаток, що обумовлено найкращим проявом швидкісно-силових якостей і збільшенням показників м'язової сили.

5. При дослідженні темпів приросту показників стрибучості в стрибках (у висоту з розбігу з помахом руками) найкращі результати зафіксовані у дівчаток-підлітків, як в контрольних, так і в експериментальних групах; у хлопчиків більш високі темпи відзначені в 15-17 років. У дітей молодшого шкільного віку темпи приросту були порівняно нижче, що пов'язано, очевидно, з природним відставанням розвитку і прояву швидкісно-силових якостей.

6. Аналіз даних по вивченню темпів приросту стрибучості при стрибках в висоту з місця, поштовхом двома ногами з помахом руками і дотиком планки свідчить про те, що природний приріст показників має більш високі темпи в середньому шкільному віці, що узгоджується з наведеними літературними даними. Більш низькі темпи приросту відзначені в молодшому віці, що, очевидно, пов'язано з загальною функціональною невідповідністю організму до даної фізичної роботи, висуваючи високі вимоги до всіх фізіологічних систем.

Список використаної літератури:

1. Вікові особливості моторики людини: Навчальний посібник / Уклад.: Хоменко П.В., Ізмайлова О.В. – Полтава, 2005 – 28 с.
2. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія / Т.Б. Кутек. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки у запитаннях і відповідях. Навчально-методичний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2016 – 159 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів /Л. П. Сергієнко. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 439 с.

5. Мудрік В.І. Педагогічна сутність якостей особистості у фізичному розвитку / В.І. Мудрік // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді, 1 (15). – 2011. – С. 414-423.

БАЗОВІ АСПЕКТИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ, ЯК ОСНОВИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Тихий І. І., Логовська О. А.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. *Розглянуто наукові основи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти. За результатами дослідження установлені базові аспекти забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів в процесі фізичного виховання. Визначено, що в основі забезпечення такої фізичної підготовленості є формування у студентів позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я.*

Вступ. Фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) в умовах сучасності набуває першочергового значення у загальному комплексі умов, які визначають рівень здоров'я сучасного студентства [5, с. 121]. В студентському віці воно є найважливішим засобом покращання стану здоров'я, біологічною основою стимуляції та розвитку організму. Найважливішою стороною фізичного виховання учнівської молоді є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму і стан їхнього здоров'я, які передбачають забезпечення певного рівня фізичної підготовленості [2, с. 35].

У Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості [5, с. 121]. Визначено [3, с. 110], що фізичне виховання у ЗВО повинно формувати у студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, сприяти

використанню засобів фізичної культури в забезпеченні здорового способу життя.

Втім, у переважної більшості студентів відсутнє бажання до занять фізичною культурою [2, с. 76]. Розмови про те, що ці заняття корисні для здоров'я, мають абстрактний характер. Розгляд питань, пов'язаних дбайливого ставлення до стану власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є доволі значущим в умовах негативної динаміки рівня фізичної підготовленості студентів ЗВО.

Мета роботи – аналіз базових аспектів забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів в процесі фізичного виховання у ЗВО.

Нині здоров'я і здоровий спосіб життя виступає соціально значущими елементами, які визначають стан розвитку суспільства [4, с. 89]. У цьому контексті питання формування культури здоров'я студентів, як чільного чинника забезпечення здорового способу життя, у педагогічній науці представляється важливим з огляду на негативну тенденцію стану здоров'я випускників вищої школи.

Зазначено [1, с. 200], що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою. Тільки виховання цієї потреби у студентські роки, дасть змогу забезпечити в майбутньому збереження здоров'я. Завдання зміцнення стану здоров'я студентської молоді у ЗВО важливе тому, що саме в цей час закладається фундамент здоров'я молодих людей [2, с. 22].

Умовою будь-якої цілеспрямованої діяльності є установка – готовність до певної активності, виникнення якої безпосередньо залежить від наявності у студентів потреби і від об'єктивної ситуації задоволення цієї потреби. Тому у студентів повинна бути потреба у постійних заняттях фізичною культурою для забезпечення належного рівня їх фізичної підготовленості, яка, своєю чергою, є індикатором стану здоров'я [3, с. 371].

Сформувавши ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного студента знання з валеології, навчити

дотримуватися здорового способу життя – основне завдання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО [1, с. 32]. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Тому, формування дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді [5, с. 123].

Перебудова свідомості студентів, використання нових досягнень та методик, дозволяють докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання.

Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя.

Висновки. З підвищенням вимог до якості підготовки сучасних спеціалістів виникає потреба у створенні нових підходів та технологій навчання, що зможуть забезпечити необхідний рівень фізичної підготовленості майбутніх спеціалістів в оптимальних умовах організації та забезпечення їх здорового способу життя.

Список використаної літератури:

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді. К. : Освіта України, 2008. 256 с.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Вид-во Рута, 2009. 593 с.
3. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. О. : Наука и техника, 2008. 556 с
4. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция : монография. К.: Олимпийская литература, 2015. 704 с.
5. Павлось А.В., Смірнова Л.М., Зелікова Т.І., Коваль О.В. Методологічні підходи до формування культури здоров'я студентів у процесі їхнього фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт, 2018. Вип. 4(98). С. 121-124.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Хоронжевський Д. Л.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

Анотація. У статті подано дозування навантажень для розвитку сили у учнів старших класів з різним рівнем фізичного розвитку. Охарактеризовано атлетичну гімнастику як засіб розвитку сили у старшокласників.

Вступ. Питання розвитку силових здібностей завжди були й залишаються одними з головних у процесі фізичного виховання школярів (О. О. Гужаловський; В. І. Лях; М. М. Линець; В. Т. Олешко та ін.). Однак дані літературних джерел засвідчують, що майже в половини школярів рівень розвитку сили є незадовільним [4]. Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, необхідно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з їх застосуванням в урочній і позакласній роботі зі

школярами, з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості.

Мета дослідження – на підставі аналізу літератури поглибити й розширити методологію силових підготовки учнів старших класів засобами атлетичної гімнастики.

Результати дослідження. Проблема базової силових підготовки школярів і учнівської молоді представляє в цей час особливий інтерес у зв'язку з вираженими змінами соціальних, екологічних і економічних умов життя суспільства. Важливе значення в оздоровчому тренуванні має зміст занять. У сучасних умовах, як правило, використовують три варіанти тренувальних програм [3, 5].

У першому варіанті переважно передбачається використання вправ циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10-30 хв з потужністю 60-70% МСК. Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний підбирає певний вид фізичної вправи і займається три рази на тиждень. З підвищенням фізичного стану рекомендується змінювати навантаження та умови виконання вправи.

Другий варіант передбачає використання вправ швидко-силового і силового характеру. Величина навантаження досягає 80-85% від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5-10, а дозування – 3-5 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень: витривалості, сили, швидко-силових, швидкості, спритності, гнучкості.

На наш погляд, у фізичному вихованні учнів старших класів доцільно застосовувати третій варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Основною формою фізичного виховання у є урок. Протягом якого є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження і відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних якостей підвищує загальний рівень здоров'я і працездатності.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, вдосконалення всіх його органів і систем.

Для того, щоб процес комплексного оздоровчого тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу [6].

Першочергова роль в оздоровчому тренуванні належить силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, але й виробництво енергії. М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння [1].

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових і швидко-силових вправ, зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив, на думку Ю.А.Янсон [7], є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я.

Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ і позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, та диспропорція розвитку м'язів учнів, – з іншого, і зумовили вибір силових вправ.

Одним із найперспективніших напрямків оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів удосконалення рухових здібностей учнівської молоді з метою підвищення рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості, зміцнення їх здоров'я.

На наш погляд, одним із таких підходів може бути спроба побудови процесу фізичного виховання старшокласників на основі використання засобів атлетичної гімнастики, оскільки вона, як засіб оздоровчого тренування, має ряд переваг [2]. Однак, при цьому ми враховували рекомендації фахівців, що для розвитку силових можливостей можна застосовувати метод повторно-інтервальної вправи з обтяженням вагою 70-90% від максимальної [8].

Зважаючи на особливості фізичного розвитку учнів, які належать до різних груп, ми, відповідно до цього, розробили дозування силових навантажень (табл.1).

Таблиця 1

**Дозування навантажень для розвитку сили у учнів з різним рівнем
фізичного розвитку**

Групи учнів	Величина обтяження (максимальна кількість повторень), разів	Кількість підходів, разів	Тривалість відпочинку між серіями, хв	Темп виконання
Перша	8-12	5-6	1,5-3,0	повільний, середній
Друга	8-12	4-5	1,0-2,0	середній
Третя	15-25	3-4	0,63-1,0	швидкий

Для збільшення м'язової сили учнів першої групи рекомендується виконувати атлетичні вправи в 5-6 підходах. Кожна вправа повторюється 8-12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5-3,0 хв. Вправи виконуються у повільному і середньому темпах (режим збільшення м'язової маси).

Учням другої групи рекомендується виконувати вправи у 4-5 підходах з величиною обтяжень 8-12 разів і тривалістю відпочинку 1,0-2,0 хв. Темп виконання – середній.

Методика розвитку сили для представників третьої групи дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3-4 разів, а кількість повторень збільшується до 15-25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 40-60 с (режим зменшення жирової тканини).

Під час виконання силових вправ дихання повинно бути ритмічним. У більшості вправ видих рекомендувався під час зусилля. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслабленнями між підходами, складають великі можливості для вдосконалення рухового і вестибулярного апарату.

Висновок. Отже, перевагою атлетичної гімнастики є велика різноманітність вправ, методів і принципів розвитку силових якостей, що дає можливість диференціювати навантаження та дозволяє враховувати індивідуальні особливості людини.

Список використаної літератури:

1. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної силової підготовки в спорті. - М.: Фізкультура й спорт, 1977. - 215 с.
2. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Гайдук І. // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Л. : НВФ «Українські технології», 2006.– Т. 1. – С. 141-144.

3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
4. Розвиток витривалості і сили: методичний посібник / укладачі В.Д. Гогоць, О.О. Остапова, А.В. Остапов; Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка, кафедра фізичної культури та здоров'я. – Полтава, 2010. – 36 с.
5. Худолій О.М. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: Навч. посібник. — Харків: ОВС, 2007. — С. 236—262.
6. Хуртенко О.В. Роль сучасної системи шкільного фізичного виховання у формуванні фізичної культури особистості учнів/О. Хуртенко// Актуальные научные исследования в современном мире. Изд.: Общественная организация "Институт социальной трансформации" (Переяслав-Хмельницкий).-2017.- №10(30).- Т. 2.- С.55-59.
7. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии. – Ростов на Дону: Феникс, 2005. – 432 с.
8. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R., Strykaleno, Y., Zhosan, I., Syvokhop, Y., Shkola, O., Fomenko, O., Maksymchuk, I. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. 2018 Journal of Physical Education and Sport ® (JPES). 18(4). pp.2284 - 2291

РЕАЛІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Шеремета Н.В., Окулова Л.В.

КЗ «ЗНЗ I-III ступенів № 8 ВМР»

***Анотація.** Здоров'я у сучасному суспільстві розглядається як глобальний феномен, з яким пов'язані практично всі процеси життєдіяльності*

соціуму та кожної особистості. Здорова життєдіяльність є однією з основних передумов розквіту країни.

Актуальність дослідження. Здоров'я у сучасному суспільстві розглядається як глобальний феномен, з яким пов'язані практично всі процеси життєдіяльності соціуму та кожної особистості. Здорова життєдіяльність стає однією з основних передумов розквіту країни, самореалізації та саморозвитку кожної людини. Відтак здоров'я стає одним з пріоритетних об'єктів як державної політики, так і наукових досліджень.

Мета – полягає у визначенні особливостей вдосконалення практичної складової реалізації оздоровчих завдань в процесі фізичного виховання.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури дозволяє стверджувати, що фізичний стан особи залежить від багатьох чинників, зокрема природних (спадковість, кліматичні умови тощо), так і соціально зумовлених (умови життя, професійної діяльності тощо); фізичний розвиток людини є соціально керований процес. Серед широко застосовуваних інноваційних, педагогічних технологій з метою гармонізації фізичного розвитку у сучасній школі особливе місце займають технології здоров'язбереження. Зміст оздоровчих завдань уроку фізичної культури полягає у збереженні та зміцненні здоров'я людини, підвищенні рівня її фізичної підготовленості та працездатності, продовженні творчої активності, що, водночас, окреслюються як найважливіші соціальні завдання. У учнів необхідно виховувати відповідальне ставлення до свого здоров'я, усвідомлене розуміння необхідності достатньої рухової активності кожного дня. До здоров'язберігаючих технологій відносяться педагогічні прийоми, методи, технології, використання яких сприяє покращенню якості здоров'я учнів [5, с.130], серед яких, на нашу думку, необхідно звернути увагу на елементи музикотерапії. Так, музична стимуляція мозку активує зв'язки між нейтронами і запобігає деградації. Наш організм найчутливіший до ритмічних звуків в

діапазоні 1,2-4 Гц. Сучасна музика ґрунтується найчастіше на частотах 1-1,2 Гц. А частота 1,2 Гц – фундаментальна: це частота серцевих скорочень спокійної здорової людини [2, 5].

Висновки. Вирішення оздоровчих завдань на уроці фізичної культури у молодших класах передбачає перш за все формування у школяра еталону здоров'я, учні в процесі здобуття знань, зокрема, медико-біологічних, повинні вміти обирати засоби фізичного виховання, форми самостійних оздоровчих заходів, регулювати фізичні навантаження для власного здоров'язбереження, що є можливим за рахунок використання на уроці фізичної культури сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій та технологій здоров'язбереження.

Список використаної літератури:

1. Григор'єв, В. Й. Здоровий спосіб життя: досвід філософсько-методологічного аналізу / В. Й. Григор'єв // Практична філософія. - 2009. - № 1. - С. 174-180.
2. Давидов М. Основи формування виконавської майстерності баяніста / М. Давидов. – К.: Муз. Україна, 1983. – 64 с.
3. Дяченко А.А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій / А.А. Дяченко, В. М. Костюкевич, М.В.Коннова // Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 83-87.
4. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А. А. Дяченко // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – С. 541-543.
5. Паламарчук В.М. Здоров'язберігаючі технології в процесі вивчення музичного твору як основна форма навчання грі на баяні майбутніх учителів музики / В.М.Паламарчук //Молодий вчений». - № 9.1 (49.1) . – 2017. с. 130-132.

СЕКЦІЯ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ЗАСОБІВ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

Абдуллаєв А. К. огли, Ребар І. В.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *В статті наведені результати впровадження в навчально-тренувальний процес засіб індивідуалізації засобів технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу на базі ДЮСШ №1 м. Мелітополь Запорізької області.*

Вступ. Технічна підготовка спортсменів є найважливішою складовою тренувального процесу. Бо без неї спортсмен не зможе виконувати ті або інші рухи і прийоми, характерні для специфічної змагальної діяльності. Як в індивідуальних, так і командних видах спорту широкий арсенал досконалих технічних дій у чому визначає успішність виступу спортсменів на змаганнях. При цьому, до техніки спортсмена пред'являються високі вимоги в її надійності, стабільності, варіативності, результативності, економічності, а в багатьох видах спорту (особливо в ігрових і в єдиноборствах) ще й до її мінімальної тактичної інформативності.

Метою дослідження є побудова спеціальної технічної підготовки борців вільного стилю на спеціально-підготовчому етапі річного циклу на основі індивідуалізації складу і способів застосування засобів для цього виду підготовки.

Завдання дослідження. Розробити зміст тренувальних засобів борців вільного стилю на передзмагальному етапі; визначення індивідуалізації технічної підготовки борців на передзмагальному етапі річного циклу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення спеціальної науково-методичної літератури [1-6] та узагальнення передового досвіду тренерів з вільної боротьби дозволило виявити основний склад засобів технічної підготовки спортсменів, типові навантаження техніко-тактичної спрямованості на різних етапах річного циклу.

Педагогічне спостереження, в рамках систематичних спостережень за тренувально-змагальною практикою борців вільного стилю ДЮСШ №1 м. Мелітополь, було організовано на протязі всього періоду дослідження з даної проблеми.

Педагогічне тестування, що проводилося на тренувальних заняттях, давало можливість визначити рівень спеціальної технічної підготовленості борців. Програма тестування була складена на підставі бесід з тренерами і Програми для груп спортивного вдосконалення з вільної боротьби.

Нижче наводиться перелік використаних вправ при дослідженні спеціальної технічної підготовки:

Тести для визначення спеціальної та технічної підготовленості:

1. 10 кидків «кочерга» на час. 2. Кількість присідань на одній нозі. 3. 10 відкидань ніг на час. 4. 10 кидків через стегно на час. 5. Кількість згинань-розгинань тулуба на час.

В своїх роботах Р.В. Первачук [5,с.55-62], А.І. Пістун [4] відзначають, що спеціальні вправи відіграють важливу роль для розвитку спеціальних якостей, рівня тренуваності у спортивній боротьбі. В дисертаційних дослідженнях [2,3] акцентується увага на те, що спеціальні вправи діють з позитивного боку, тобто впливають на підвищення показників рівня тренуваності і спортивного результату.

Аналіз змісту підготовки борців в попередньому макроциклі показав, що в річному циклі вихованці ДЮСШ №1 тренуються 10 раз на тиждень, з них

чотири дні відводиться на спеціальну підготовку. Так як спеціальній технічній підготовленості відводиться невелика увага, по деяким вправам і у майстрів спорту і у кандидатів спостерігаються несуттєві поліпшення: наприклад при виконанні кидком через стегно і кидком поворотом захватом руки на плечі.

Для зростання спортивної результативності необхідно змінити зміст тренувальних засобів спортсменів на передзмагальному етапі. Індивідуалізація технічної підготовки борців на передзмагальному етапі річного циклу полягала в наступному. Нами були використані вправи з технічної підготовки борців в типовому мікроциклі передзмагального етапу:

1) Проходи в ноги: звалювання збиванням захопленням ніг; звалювання збиванням двох ніг; імітація проходів в ноги; прохід в ноги ривком за руку; прохід в одну ногу, і звалювання з перехопленням іншої ноги.

2) Кидки в стійці: кидок прогином захватом руки і тулуба; кидок обертанням (вертушка); кидок через стегно; кидок поворотом захватом руки на плечі; кидок захопленням різнойменних руки і ноги (млин); кидок нахилом захватом ніг.

3) Партер: накат з перехопленням рук; хрест скручуванням захопленням ноги; скручування захватом рук на ключ; скручування накатом різнойменного зап'ястя між ніг.

4) Переводи: переклад ривком захватом за руку; переклад ривком за руку з підніжкою; переклад ривком захопленням ніг; переклад нирком захопленням руки і стегна

5) Перевороти: переверот накатом захватом руки на ключ і дальньої гомілки; переверот накатом захватом тулуба; переверот перекатом захопленням шиї з стегна; переверот скручуванням захопленням рук збоку; переверот важелем, притискаючи голову стегном; переверот розгинанням захопленням голови (притискаючи голову до грудей) (рис. 1).

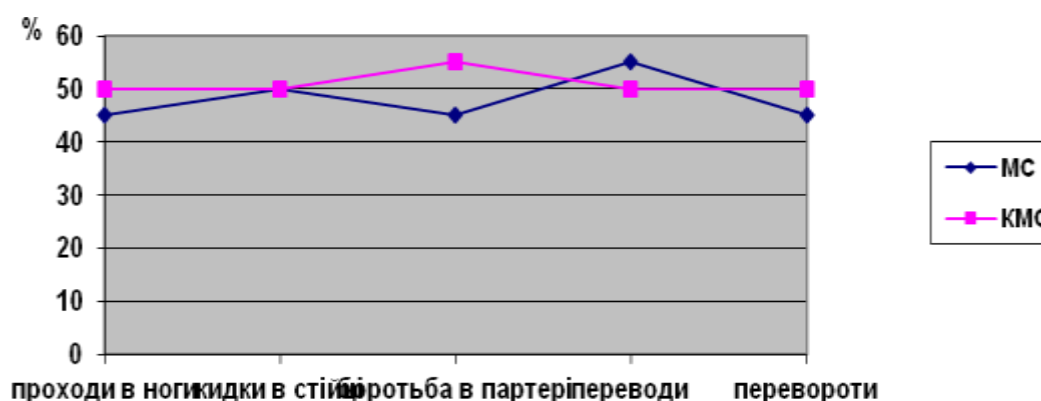


Рис. 1. Співвідношення використання технічних прийомів в типовому мікроциклі передзмагального етапу.

Результати нашого дослідження показали, що при застосуванні спеціальних індивідуально-спрямованих вправ з технічної підготовки, а також використання методу сполученого впливу при виконанні вправ техніко-тактичної підготовки і одночасного підвищення спеціальної підготовленості дають поліпшення показників окремих результатів тестування (табл.1).

Таблиця 1

Співвідношення тренувальної роботи для МС і КМС в типовому мікроциклі передзмагального етапу

Основні види підготовки	Основні показники, % / рік	
	МС	КМС
Загальна фізична підготовка	40%	40%
Спеціальна фізична підготовка	45%	50%
Технічна підготовка	45%	50%
Тактична підготовка	40%	40%
Техніко-тактична підготовка	55%	50%
Інтегральна підготовка (тренувальні поєдинки)	50%	55%
Контрольні сутички	35%	35%

Аналіз отриманих результатів показав збільшення показників технічної підготовленості у борців майстрів спорту (за кидками поворотом захватом руки на плечі) – приріст становить 0,32 сек., у КМС – ще більші поліпшення – на 1,26 сек. підйом тулуба – 0,8 сек. У кандидатів в майстри спорту приріст відзначений і в показниках тесту по відкиданню ніг – на 0,23 сек., з підйому тулуба – на 0,64 сек.

Висновки. За результатами нашого дослідження ми прийшли до висновку, що всебічне технічна підготовленість – важлива ланка для досягнення високих спортивних результатів. До основних особливостей технічної підготовки відносять:

1) висока питома вага спеціальної технічної підготовки як системи основних вправ на етапі перед змаганнями забезпечує зростання спортивних досягнень борців;

2) для росту спортивних результатів необхідно істотне підвищення індивідуальної інтенсивності спеціальної технічної підготовки на передзмагальному етапі;

3) для прогресування спортсмена і подальшого зростання його спортивних результатів необхідна реалізація індивідуального підходу при виборі складу та обсягів засобів технічної підготовки і особливо на передзмагальному етапі річного макроциклу;

4) достатній рівень спеціальної фізичної підготовленості є основоположним чинником успішності технічної підготовки.

Список використаної літератури:

1. Абдуллаєв А.К. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник / А.К. Абдуллаєв, І.В. Ребар. – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – 299 с.
2. Данько Г. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців високої кваліфікації у циклах безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. ...

канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 /Григорій Володимирович Данько; НУФВСУ. – Київ, 1999. – 16 с.

3. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. – Київ, 2014. – 37 с.

4. Пістун А.І. Спортивна боротьба: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / А.І. Пістун. – Львів: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

5. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички / Р.В. Первачук // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2013. – Вип. 7. – С. 55-62.

6. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю / Є.В. Ручка // Траектория науки. – 2016. – № 6. – С. 3.15-3.23.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У СТУДЕНТІВ- БАСКЕТБОЛІСТІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бондар А. А., Ільчишина В. В.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Анотація. У статті розглянуто особливості розвитку тактичної майстерності у баскетболістів. За допомогою літературних джерел визначено, що розвиток рівня тактичної підготовленості студентів у ігрових видах спорту залежить від координаційних здібностей. Виявлено сучасні методики спортивних тренувань баскетболістів для розвитку координаційних здібностей.

Вступ. Системний розвиток сфери фізичної культури і спорту в Україні визначають значимість постійного пошуку нових методик навчання, які характеризуються значним розширенням класу задач, елементом яких є особистість спортсмена. Зазначена специфіка робить надзвичайно актуальною

розробку шляхів персоналізації управління системою підготовки в командно-ігрових видах спорту [4, с. 333-334].

На переконання ряду авторів баскетбол є ефективним засобом розвитку фізичних якостей, а також сприяє прояву інтелектуальних здібностей і психічних можливостей гравців.

Баскетбол, на думку Д. Вудена та Ю.І. Портного, відносять до виду складно-координаційних спортивних ігор з великою кількістю переміщень, фізичним контактом в протиборстві з суперником, постійною зміною ігрових дій, в ймовірнісних і несподіваних ситуаціях. Такі характеристики гри вимагають від баскетболістів прояви високого рівня розвитку координаційних здібностей [2, с. 199-200; 5, с. 51-52].

Мета: визначити засоби і методи удосконалення тактичної майстерності у студентів-баскетболістів у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та даних Internet з питання удосконалення тактичної майстерності у студентів-баскетболістів.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасні методики спортивного тренування баскетболістів пропонують великий обсяг засобів і методів розвитку координаційних здібностей. І. М. Короткова при розвитку координаційних здібностей у баскетболістів бере за основу, такі характеристики: реакція вибору, прогноз вдосконалення координаційних здібностей, які повинні плануватися практично щодня і органічно вписуватися в програми тренувальних занять. Вправи на розвиток спритності повинні бути присутніми в кожному мікроциклі підготовчого, змагального і перехідного періодів річного циклу [3, с.140-143].

На думку фахівців для розвитку специфічних координаційних здібностей спортсменів найбільш раціональним є відрізок часу 30 хвилин від загальної тривалості навчально-тренувального заняття. А. М. Власов в тренуванні баскетболістів також пропонує комплексне тестування з урахуванням

нормування тренувальних і змагальних навантажень. Оцінку фізичної підготовленості – координаційних і швидко-силових здібностей студентів необхідно проводити в комплексі з контролем над рівнем технічної підготовленості: переміщення 5х6 м, штрафні кидки, кидки з дистанції, передачі м'яча в стіну, ведення м'яча з кидками в кошик [1, с. 100].

Ю.Ф. Курамшина акцентує увагу на розвитку здатності до відтворення, диференціювання, оцінки та відмірювання просторових, тимчасових і силових параметрів рухів у баскетболістів в різних варіаціях тренувальних завдань:

- за допомогою зорового сприйняття відміряти відстань до об'єкта, визначити розміри майданчика або напрямок і траєкторію польоту м'яча;
- чергування контрастних і суміжних вправ, які характеризуються «грубим» і «тонким» диференціюванням просторових параметрів рухів: виконання гравцями стрибків на максимальну довжину і рівну половині максимального результату, кидки по кільцю з дальньої дистанції і з-під щита;
- розвиток почуття мікро інтервалів часу (визначення гравцем часу на атаку в баскетболі (24 сек.) або кидок м'яча на останніх секундах гри);
- диференціювання силових параметрів рухів (виконання гравцями кидків або передач м'яча різного діаметру і ваги з певною силою і точністю) [6, с. 455-456].

Дослідження авторів свідчать про необхідність першочергового розвитку у баскетболістів окремих видів специфічних координаційних та кінестетичних здібностей (диференціювання просторових, силових, тимчасових параметрів рухів), здатності до рівноваги, здатності до перебудови рухів і здатності до реагування.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені і розроблені питання науково-обґрунтованої системи розвитку і удосконалення координаційних здібностей у студентів-баскетболістів у закладах вищої освіти.,

яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

Список використаної літератури:

1. Власов А. М. Комплексный контроль физической подготовленности и морфофункционального состояния юных баскетболистов 12-15 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Власов Александр Михайлович ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 2004. – 100 с.
2. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / Д.Р. Вуден ; пер. с англ. Е.Р. Яхонтова. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – С. 199-200.
3. Короткова И.М. Развитие двигательных качеств у детей (9-12 лет), занимающихся баскетболом с учетом игровых амплуа : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И.М. Короткова ; Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта. – Москва, 1999. – С.140-143.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения : учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2007. – 336 с. : ил. – (Высшее профессиональное образование). – Гриф: Рек. учеб.-метод. об-нием по спец. пед. образования. – Библиогр.: С. 333-334.
5. Портнов Ю.М. Теоретические и научно-методические основы подготовки квалифицированных спортсменов в игровых видах спорта : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Ю.М. Портнов ; ГЦОЛИФК. – Москва, 1989. – С. 51-52.
6. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 521900 "Физическая культура" и специальности 022300 - "Физическая культура и спорт" / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [3-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2007. – 463 с.: ил. – Гриф: Доп. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. – Библиогр.: С. 453–456.

СУЧАСНІ МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИКЛАДАННЯ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ

Воробйов А. А., Куксов Р. С.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. Досліджено проблеми збереження здоров'я студентів та попередження їх травматизму на заняттях спортивною боротьбою. Апробовано здоров'язбережувальну технологію “Слабка ланка”, за допомогою якої можна виявляти осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, морфофункціональні показники яких значно відрізняються від середньостатистичних для даної вікової групи. На основі отриманої інформації доцільно здійснювати диференціацію та індивідуалізацію у процесі занять спортивною боротьбою.

Вступ. Сьогодні перед закладами вищої освіти стоїть важливе завдання – створення умов для збереження здоров'я студентів під час навчання. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизуються в оздоровчих технологіях [4, с. 423]. Втілення здоров'язбережувальних технологій у навчальний процес набуває першочергового значення [3, с. 17; 5, с. 357].

У сучасній спеціальній літературі щодо підготовки студентів неспортивних ЗВО, на відміну від досліджень у галузі підготовки борців різної кваліфікації [1; 2], недостатньо відображені питання специфічних чинників виникнення травматизму, оперативного контролю, збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактики травматизму.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити здоров'язбережувальну технологію для застосування в процесі занять спортивною боротьбою студентів закладів вищої освіти.

Завдання дослідження: вивчити стан проблеми викладання спортивною боротьби з точки зору використання технологій збереження здоров'я та проведення травмопрофілактичної роботи; розробити і експериментально

перевірити ефективність застосування здоров'язбережувальної технології в процесі занять спортивною боротьбою студентів ЗВО.

Об'єкт дослідження: навчально-виховний процес зі спортивної боротьби студентів ЗВО.

Для розв'язання поставлених завдань були застосовані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз даних спеціальної наукової та науково-методичної літератури з проблеми дослідження; анкетування, педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом студентів у процесі занять боротьбою; педагогічний експеримент з використанням соматоскопії, соматометрії, фізіометрії, аналізу фізичної підготовленості та функціонального стану організму студентів; методи математичної статистики.

Дослідження проводились у 2017-2018 роках на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького (МДПУ). В експерименті брали участь 34 юнака – студенти 2-3 курсів природничо-географічного факультету, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), які розпочинають вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання”, та 12 студентів, які займаються у групі спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби, всього – 46 осіб.

При організації і проведенні занять зі спортивної боротьби студенти 2-3 курсів п/г факультету були розподілені на 2 однорідні групи – контрольну (17 осіб) та експериментальну (17 юнаків). В експериментальній групі проводилися заняття з частковим внесенням змін у структуру тренувального процесу з метою удосконалення спеціальних координаційних умінь студентів, була впроваджена здоров'язбережувальна технологія «Слабка ланка», здійснювалася диференціація при організації роботи. Заняття у контрольній групі проводились за традиційною методикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих відповідей анкетування студентів щодо необхідності вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання” свідчить, що 91% осіб вважають необхідним

вивчення цього курсу для того, щоб ознайомитися з новим для багатьох із них видом спорту, оскільки 29% опитаних раніше ніколи не займалися боротьбою чи іншим видом єдиноборств. Розпочинаючи практичні заняття зі спортивної боротьби, студенти хочуть вивчити борцівські прийоми, кидки, набути навичок самозахисту, розвинути такі фізичні якості як сила, витривалість, спритність. Більшість студентів мають позитивну мотивацію до вивчення спортивної боротьби. 93% студентів вважають боротьбу травматичним видом спорту, і це розуміння можливості отримати травму можна вважати однією із заповорок профілактики травматизму.

При порівнянні кожного з антропометричних показників (довжина тіла, маса тіла; окружність грудної клітки (на вдиху, на видиху), окружність плеча, передпліччя, стегна, гомілки, шиї, довжина тулуба, верхньої кінцівки (руки), плеча, передпліччя, кисті, нижньої кінцівки (ноги), стегна, гомілки, стопи), студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ достовірної різниці не зареєстровано ($p>0,05$).

При порівняльному аналізі функціональних показників студентів групи СПВ зі спортивної боротьби та студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ достовірна різниця встановлена лише у показниках ЖЄЛ ($p<0,05$); при вимірюваннях частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного артеріального тиску достовірної різниці не зареєстровано ($p>0,05$).

Стрибок у довжину з місця характеризує швидко-силові здібності м'язів нижніх кінцівок. Результати співвідношення середньостатистичних показників стрибка у довжину з місця студентів-фізкультурників 2-3 курсів МДПУ та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби свідчать, що середньостатистичний показник за цим тестом у групі СПВ становить $249,56 \pm 11,84$ см, у студентів-фізкультурників - $238,8 \pm 5,54$ см. Вищеназвані показники не мають достовірних відмінностей ($p>0,05$).

При співставленні результатів фізичної підготовленості студентів-фізкультурників 2-3 курсів п/г факультету, які розпочинають вивчення курсу

“Боротьба та методика її викладання”, та студентів групи СПВ зі спортивної боротьби виявлена достовірна різниця результатів ($p < 0,05$) при виконанні піднімання в сід за 1 хв., підтягування на перекладині та нахилу тулуба вперед з положення сидячи. Достовірної різниці не зареєстровано ($p > 0,05$) при виконанні стрибка у довжину з місця, бігу на 3000 м, бігу на 100 м.

При порівнянні середніх показників станової сили, динамометрії кистей правої та лівої рук студентів 2-3 курсів МДПУ, які розпочинають вивчення курсу “Боротьба та методика її викладання” та студентів групи спортивно-педагогічного вдосконалення зі спортивної боротьби, встановлена достовірна різниця ($p < 0,05$) по кожному із зазначених показників.

Результати змін координаційних характеристик фізкультурників при виконанні перевірочних тестів перед початком та після закінчення курсу практичних занять зі спортивної боротьби у контрольної та експериментальної груп свідчать, що у студентів КГ спостерігалися достовірні ($p \leq 0,05$) зміни всіх показників (статична рівновага, точність відтворення амплітуди рухів провідної руки, точність відтворення заданої величини зусилля, здатність до орієнтації у просторі) на 3-5%; студентів ЕГ – на 10-12%. Зміни у показниках координаційних здібностей студентів експериментальної групи за кожною із досліджуваних характеристик при виконанні контрольних тестів перевищували відповідні показники характеристик студентів контрольної групи.

Висновки:

1. Вивчення стану сучасної теорії і практики викладання спортивної боротьби з точки зору використання здоров'язбережувальних технологій шляхом аналізу наукових літературних джерел підтверджує недостатність вивчення існуючої проблеми збереження здоров'я студентів, профілактики їх травматизму у процесі занять боротьбою та потребує нових підходів у педагогічній практиці.

2. Сучасним підходом до процесу збереження та зміцнення здоров'я студентів, профілактики їх травматизму під час вивчення дисципліни “Боротьба

та методика її викладання" є впровадження здоров'язбережувальних та оздоровчих технологій в систему освіти. У процесі роботи розроблена здоров'язбережувальна технологія "Слабка ланка". Проведений експеримент з метою розвитку координаційних здібностей студентів-фізкультурників 2-3 курсів дав можливість підтвердити результативність внесення змін у навчально-виховний процес зі спортивної боротьби. Розвиток координаційних здібностей студентів впливає на якісне засвоєння навчального матеріалу з боротьби і забезпечує збереження здоров'я.

3. Експериментально перевірено ефективність впровадження здоров'язбережувальної технології "Слабка ланка" під час занять спортивною боротьбою студентів ЗВО. Ефективність цієї технології підтверджується зменшенням кількості травм студентів під час занять боротьбою протягом 2017-2018 навчального року. У студентів не було зафіксовано важких травм та травм середньої важкості. Серед студентів контрольної групи зафіксовано 8 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 5 забоїв та 1 розтягнення). У студентів експериментальної групи – 5 випадків легких ушкоджень (2 випадки садна, 3 забої).

Список використаної літератури:

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
2. Патрича Г.Д. Вільна боротьба: посібник / Г.Д. Патрича, О.Д. Патрича. – К.: Здоров'я, 2004. – 89 с.
3. Ткаченко С.В. Організація та проведення занять зі спортивної боротьби: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. "Фізичне виховання" / С.В. Ткаченко. – Чернігів: ЧНПУ, 2010. – 64 с.
4. Христова Т.Є. Актуальні питання управління процесом у сфері фізичного виховання та спорту / Т.Є. Христова // Vzdelávanie a spoločnosť II: medzinárodný nekonferenčný zborník / Eds. Renáta Bernátová, Tetyana Nestorenko. – Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2017. – S. 420-430.

5. Христова Т.Е. Состояние здоровья студентов: проблемы и пути решения / Т.Е. Христова // Transformations in Contemporary Society: Social Aspects: monograph. - Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2017. - P. 355-360.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІЗНИХ СТОРІН ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЄДИНОБОРСТВАХ

Головащенко В. Г.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті досліджено взаємозв'язок різних сторін підготовки юних тхеквондистів. Охарактеризовано технічну і фізичну підготовку спортсменів тхеквондистів. Проаналізовано наявність взаємозв'язку між загальними та спеціальними якостями й здібностями тхеквондистів.*

Вступ. Незважаючи на те, що в Україні тхеквондо, як вид спорту, був офіційно визнаний рівноправним засобом фізичної культури всього десять років тому, він успішно пройшов у своєму розвитку шлях від напівпідпільних груп різної спрямованості до одного з наймасовіших видів в країні, популярність якого серед дітей і молоді в даний час особливо велика і за наявними даними інтерес до цього виду не знижується [7].

У той же час вивчення численної літератури з цього питання не дозволило нам виявити цілісних науково-методичних розробок з ведення занять та їх впливу на розвиток фізичних якостей в цьому виді спорту з дітьми молодшого шкільного віку.

Мета дослідження – полягає у характеристиці взаємозв'язку різних сторін підготовки юних тхеквондистів.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури.

Результати дослідження. Завдання початкового етапу підготовки пов'язані з підвищенням загального рівня функціональних можливостей, вихованням фізичних якостей спортсменів, а також з розширенням їх рухових навичок і умінь [1]. Існуючі види єдиноборств не тільки висувають високі вимоги до всіх фізичних і психологічних якостей людини, вони надзвичайно інтенсивно розвивають їх [4].

Початкове навчання технічним діям тхеквондо є першим етапом навчально-тренувального процесу. Технічна підготовка на етапі початкової підготовки становить визначальну завдання поряд з підвищенням ступеня тренуваності і вдосконаленням таких фізичних якостей, як сила, гнучкість, координація, швидкість і витривалість.

Під технічною підготовкою слід розуміти ступінь освоєння спортсменом системи рухів (так звана «базова техніка» тхеквондо), що відповідає особливостям даної спортивної дисципліни і спрямованої на досягнення високих спортивних результатів [8].

Технічну підготовку не можна розглядати ізольовано, вона є складовою єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно взаємопов'язані з фізичними, психічними, тактичними можливостями спортсмена [4].

Щоб успішно виконувати технічні дії, спортсмену необхідно мати певний рівень фізичної підготовки, тобто розвивати потрібні йому фізичні якості. Рухові якості є основою для формування різноманітних навичок і умінь, від рівня їх розвитку багато в чому залежить ефективність навчання фізичним вправам, техніка виконання рухів. Також відомо, що навчання і вдосконалення будь-яких технічних елементів в різних видах спорту не може носити просто «навчальний» характер, так як їх виконання супроводжується і вдосконаленням фізичних якостей спортсменів-початківців [2]. Таким чином, поєднується процес навчання рухових дій і тренування фізичних якостей юних спортсменів.

Із зростанням майстерності спортсменів закономірним є зниження обсягів вправ з арсеналу засобів загальної дії при відповідному збільшенні кількості

спеціально-підготовчих і змагальних вправ. Це відбувається на етапах багаторічної підготовки: від 80-85% у першому до 15-25% у завершальному етапі збереження спортивних досягнень. Такий підхід до планування співвідношення засобів, відмінних за наближеністю до змагальних вправ, обумовлений біологічними закономірностями розвитку тренуваності [8].

Разом з тим зазначене вище підтверджує закономірність тісного взаємозв'язку між загальною і спеціальною фізичною підготовкою тхеквондистів у процесі спортивного тренування. Звідси – наявність взаємозв'язку між загальними та спеціальними якостями й здібностями тхеквондистів. Використання неспецифічних засобів і методів розвитку сили, швидкості, спритності й гнучкості створює підґрунтя для підвищення відповідних спеціальних якостей та здібностей спортсменів. Крім того, деякі фізичні якості навіть доцільно розвивати за допомогою засобів загального характеру (спостерігається в першій половині підготовчого періоду), оскільки розширення арсеналу вживаних фізичних вправ є неодмінною умовою накопичення рухового резерву, який згодом трансформується в спеціальний потенціал спортсмена. Недооцінка даного положення призводить до зниження рівня різнобічної підготовленості, а нерідко – до однобічного підвищення окремих сторін фізичної підготовки у збиток іншим [5].

Доведена мала ефективність і навіть практична недоцільність епізодичного використання загальнорозвивальних засобів: вони не тільки не вирівнюють диспропорцію в розвитку сили, але, навпаки, посилюють її.

Пояснюється це тим, що за несистематичного застосування засобів загального характеру основне навантаження беруть на себе ті ж самі розвинуті м'язи, які звикли до виконання спеціальних силових вправ.

Використання засобів загального характеру вкрай потрібне для забезпечення різнобічної фізичної підготовленості. Спортсмени, які не отримали різнобічної підготовки до 15-річного віку, в майбутньому не можуть претендувати на досягнення високих і стабільних результатів.

Слушне співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки багато в чому визначає ефективність усього тренувального процесу. У підготовці спортсменів вищих розрядів у більшості видів спорту в підготовчих періодах найбільший обсяг вправ - загального характеру. У період змагань відбувається його зниження, особливо істотне за 20-30 днів перед основними змаганнями, що призводить до так званого ефекту «трансформації, що запізнюється» [6].

Єдність і тісний взаємозв'язок загальної та спеціальної фізичної підготовки виявляються у всіх періодах річного циклу та етапах багаторічної спортивної підготовки. Відсоткове їх співвідношення визначається у кожному конкретному випадку з урахуванням віку, кваліфікації, рівня підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів, етапу і періоду тренування. Оптимізація співвідношення ЗФП і СФП на різних етапах спортивної підготовки є резервом підвищення ефективності тренувального процесу кваліфікованих спортсменів-тхеквондистів [3].

Висновки. Основною метою занять початкового навчання є створення передумов для успішного оволодіння основам техніко-тактичних дій тхеквондо і переходу до спеціалізованих тренувань. А це означає, що потрібно приділяти належну увагу всім сторонам підготовки юних тхеквондистів.

Список використаної літератури:

1. Волков Л. Молодший шкільний вік: виховна спрямованість занять фізичною культурою і спортом [навч. посіб.] / Л. Волков, В. Голуб, П. Коханець. – К. : Освіта України, 2007. – 152 с.
2. Зациорский В.М. Связь между физическими качествами и техникой движений спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1969. - 21с.
3. Лукіна О. Вдосконалення фізичної підготовленості юних тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки / Олена Лукіна // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з гал. фіз. культ. та спорту. Вип. 12: У 4-х т. – Львів: НВФ “Укр. технол.”, 2008. – Т. 1. – С. 181-186.

4. Новиков А.А. Педагогические основы технико-тактического мастерства в спортивных единоборствах (на примере спортивной борьбы): Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 2000. - 62 с.
5. Розвиток фізичних якостей тхеквондистів на етапі попередньої базової підготовки (PDF Download Available). Available from: https://www.researchgate.net/publication/318753396_Rozvitok_fizicnih_akostej_the_kvondistiv_na_etapi_poperednoi_bazovoi_pidgotovki [accessed Mar 03 2018].
6. Саєнко В. Г. Співвідношення обсягів тренувальних навантажень у підготовці юних тхеквондистів / В. Г. Саєнко. // проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – №12. – С. 163–165.
7. Саєнко В. Г. Важливість створення секцій східних єдиноборств в закладах загальної середньої освіти / В. Г. Саєнко // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : зб. наук. праць. – Луганськ : ДЗ ЛНУ ім. Тараса Шевченка, 2010. – № 17. – С. 206-211.
8. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 192 с.

СУЧАСНІ ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ В ТЕХНІЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Євтєєва О.О.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** В сучасному волейболі якісна швидкісно-силова підготовка залежить від високих вимог поставлених до фізичної підготовленості волейболістів, виконання ними функцій певних ігрових амплуа. Дані вимоги спрямовують до пошуку нових інноваційних підходів за для досягнення високих результатів у волейболі в процесі спортивного тренування кваліфікованих волейболістів.*

Вступ. Сучасний волейбол висуває високі вимоги до рухових здібностей кваліфікованих спортсменів, їх функціональних можливостей. У грі характер рухової діяльності волейболістів обумовлений миттєвою зміною ігрової ситуації, напруженістю гри, її тривалістю (змагання тривають від 2,5 і більше годин) [1,2,5]. За статистикою кваліфіковані гравці за одну гру здійснюють до 100-150 стрибків, кількість доходить до 300 виконаних технічних прийомів. Кожен волейболіст повинен діяти ефективно впродовж всієї гри, знаходячись в безперервному єдиноборстві з суперником [7]. Це вимагає від спортсмена всебічного розвитку його фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості.

У даній статті розкрито теоретичний екскурс в пошуку сучасних інноваційних підходів до швидко-силової підготовки кваліфікованих волейболістів різних ігрових амплуа в річному тренувальному макроциклі.

Мета дослідження. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з метою пошуку діяльнісних інноваційних підходів в технічній підготовці кваліфікованих волейболістів.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення сучасних літературних джерел з теми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Вдосконалення технічної майстерності у волейболі на сьогодні значиться найбільш відомими моделями тренувань, що отримали поширення – схеми динаміки об'єму та інтенсивності навантажень в річному макроциклі тренувань. Ряд авторів [1,5,6,8,9] рекомендує використання цільових програм навчання і вдосконалення техніки ударних рухів цілісним та розчленованим методом, побудованих на результатах біомеханічних досліджень. Велике значення для формування навичок ударних рухів відіграють антропометричні дані спортсменів. Важливість таких програм визначається корекцією по ходу виконання тренувальних рухів, періодичністю інформаційних повідомлень та сенсорних стимулів, використання різноманітних технічних засобів навчання.

Високий рівень технічної підготовки кваліфікованих волейболістів значиться такими критеріями як вмінням застосовувати арсенал технічних прийомів і засобів в різних ігрових ситуаціях при активних протидіях суперника [7,9]. Швидкісна техніка та раціональність в підготовці кваліфікованих волейболістів тут відіграє велике значення. Так, при прийомах подач і нападаючих ударів частіше виконуються прийоми двома руками згори (це пов'язано зі змінами в правилах гри.) [8,9]. У техніці волейболу застосування подач підвищує ефективність атаки. У грі висококваліфікованих команд зазвичай використовуються тільки верхня пряма та бокова подачі [9]. В пошуках інноваційних підходів в тренувальному процесі тренери все частіше схиляються до того, щоб гравці використовували два варіанти подач: поєднання силової подачі в стрибку з плануючою або укороченою подачею, з акцентом на силовий напад [8]. Вочевидь це пов'язано з підбором потужніших і високих нападників, а також з поліпшенням гри в захисті. Ще однією інноваційною складовою в технічній підготовці кваліфікованих волейболістів є оптимальне застосування обманних рухів [5,8,9].

На сучасному високому рівні розвитку волейболу, навіть при наявності великого досвіду й уміння правильно тактично мислити волейболіст не в змозі досягти успіху без відмінного володіння всіма технічними прийомами [1,7]. Як свідчить аналіз літературних джерел, перемоги на великих змаганнях дуже часто визначаються в кінцевому рахунку зрілістю тактичної майстерності волейболістів. Високий рівень тактичної підготовленості волейболістів залежить від ефективного використання технічних прийомів, варіативності тактичних дій [2, 4, 8, 9]. Єдність тактичної та технічної підготовки досягається через вдосконалення технічних прийомів у рамках тактичних дій та багаторазового виконання індивідуальних, групових, командних дій в нападі та захисті. Всі інноваційні підходи в спортивному тренуванні направлені на досягнення максимально позитивного результату. При грі в нападі частіше використовується напад із задньої лінії, і не лише з першої зони, але й з п'ятої і,

особливо, з шостої [3,5,6,8]. Помітно частіше прослідковується підключення до нападу гравців задньої лінії, коли гравець, що пасує також знаходиться на задній лінії, тобто є четвертим нападаючим. При грі в захисті частіше команди страхують блокуючих гравцем передньої лінії, що не бере участь у блоці [3,8].

Узагальнюючи наведені вище дані можна відмітити, що взаємодія технічних прийомів, направлена на вдосконалення швидкості і сили займає провідну роль в досягненні високих результатів виконання технічних прийомів гри, зокрема нападаючого удару, дій в захисті [3,4,8]. Технічні прийоми волейболу належать до складнокоординаційних рухів і тому вимагають від тренера ретельної попередньої підготовки. Більшість тренерів у практичній роботі з кваліфікованими волейболістами опираються на власний досвід, рекомендації провідних педагогів і тренерів, аналіз літературних джерел, публікацій у всесвітній мережі Інтернет та інший потік науково-обґрунтованого інформаційного матеріалу. У спільній спортивній діяльності гравців та тренера особливу актуальність має змістовна частина цього виду спорту й специфічно важливі для волейболу психофізіологічні аспекти рухової діяльності.

Висновки з даного дослідження. Якісно новий рівень розвитку волейболу на пряму залежить від розвитку інноваційних підходів в технічній підготовці кваліфікованих волейболістів. Як видно з проведеного аналізу літературних джерел, ефективними стають інноваційні підходи в технічній підготовці з волейболу ґрунтовані на методиках формування елементів техніки гри з урахуванням рівня розвитку фізичних якостей волейболістів. Як свідчить літературні джерела, ефективними вважаються розроблені комплекси засобів розвитку фізичних якостей, щодо кожного застосованого технічного елементу, які забезпечують ефективне виконання певних окремих прийомів під час ведення гри.

Список використаної літератури:

1. Гаркуша С.В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу / С.В. Гаркуша // Вісник Чернігівського державного

- педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів: ЧДПУ, 2001. – №7. – С. 26-29.
2. Дорошенко Е.Ю., Мельничук Ю.В. Параметри ефективності техніко - тактичної діяльності кваліфікованих волейболістів / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, НУФВСУ. №2, 2006, С. 116-121.
3. Евтушенко Л.М., Маслов В.Н., Паткевич А.В., Назаров Я.С. Анализ и пути повышения эффективности защитных действий в игре волейбол // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - Х., 2004. - № 2. - С. 86-92.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика техніко-тактичної ігрової і загальної підготовки спортсменів ігровиків. Навчально-методичний посібник з теорії і методики обраного виду спорту для студентів з фізичного виховання і спорту. / В.М. Костюкевич, А.І. Драчук, Л.М. Зацерковна. – Вінниця, ВДПУ, 2004. – 50 с.
5. Кудряшов Є.В., Шинкарьов С.І., Максимова Н.В. Вплив рівня технічної підготовленості на ефективність змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - Х., 2004. - № 14. - С. 17-24.
6. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп / О.В.Осадчий: Автореф. дис....к.фіз.вих. –Харків, 2007. 24 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорт. Общая теория и ее практическое применение / В.Н.Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Щепотіна Н.Ю. Модельні характеристики змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н.Ю. Щепотіна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 80 – 85
9. Муаяд Маклоуф Сравнительный анализ технико-тактических действий волейболистов в соревнованиях различного ранга / Муаяд Маклоуф // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2012. - № 3. - С. 79-82 . - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2012_3_18

ЗАГАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ, СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ 9-11 РОКІВ

Корецький Є.О., Мірошніченко В.М.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

Анотація. *Фізична підготовка юного футболіста визначається всебічним його розвитком – наявністю високого рівня силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та умінням використовувати ці якості у процесі гри. Моніторинг рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років дозволяє визначити ті сторони підготовки, які потребують корекції. Рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років першого року навчання істотно поступається нормативам для футболістів цього віку. Тренувальний вплив слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки із акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей.*

Вступ. На етапі початкової підготовки футболістів основними завданнями є сформувати зацікавленість до занять футболом у юного спортсмена, сприяти фізичному розвитку та зміцненню його здоров'я [5]. На цьому етапі підготовки пріоритетним є навчання прийомів техніки та елементів індивідуальної та групової тактики, формування уміння використовувати вивчені прийоми під час гри, загальна фізична підготовка та підготовка до складання нормативів з фізичної та технічної підготовки [1]. Фізична підготовка юного футболіста визначається всебічним його розвитком – наявністю високого рівня силових здібностей, швидкості, витривалості, спритності та умінням використовувати ці якості у процесі гри [6]. На думку фахівців [1, 3, 4, 6] для футболіста найважливішими якостями є швидкість, координація рухів, сила, витривалість. Моніторинг рівня фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років дозволяє визначити ті сторони підготовки, які потребують корекції. Тому дослідження по визначенню

фізичної та технічної підготовленості юних футболістів та порівняння отриманих результатів із нормативами є актуальним науковим напрямком.

Мета нашого дослідження полягала у встановленні рівня загальної фізичної підготовленості та спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років.

Завдання дослідження:

- визначити рівень загальної фізичної підготовленості футболістів 9-11 років.
- визначити рівень спеціальної фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років.
- зробити порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості футболістів 9-11 років із нормативами рекомендованими Навчальною програмою з футболу.

Методи та організація дослідження. У дослідженні брали участь хлопчики віком 9 - 11 років. Кількість досліджуваних становила 32 особи (дві навчально-тренувальні групи початкової підготовки першого року навчання). Дослідження проводилися на базі дитячо-юнацької спортивної школи «Десна» Вінницького району у рамках навчально-тренувального процесу.

Загальну фізичну підготовленість та спеціальну фізичну і технічну підготовленість визначали за тестами рекомендованими Навчальною програмою з футболу розробленою на замовлення Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту (2003 р.) [5]. Оцінювали результати тестування, порівнюючи їх з нормативами для футболістів 10 років з Навчальної програми.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені нами дослідження рівня фізичної підготовленості футболістів 9-11 років виявили суттєве відставання від нормативів загальної фізичної підготовки для футболістів 10 років за усіма показниками (таблиця 1). Таку тенденцію можна пояснити з однієї сторони низьким рівнем розвитку фізичних якостей у групах першого року навчання, а з іншої сторони тим, що результат у переважній

більшості тестів значною мірою залежить від технічних навичок виконання тестової вправи у досліджуваного.

Таблиця 1

Загальна фізична підготовленість футболістів 9-11 років (n = 32)

Тести	Нормативи	Результати тестування	
		$\bar{X}$	m
Біг на 15 м з місця, с	2,8	2,99	0,038
Біг на 15 м з ходу, с	2,3	2,52	0,038
Біг на 30 м, с	5,4	5,51	0,065
Човниковий біг 3 x 10 м, с	8,6	9,09	0,087
Біг на 50 м, с	8,7	8,88	0,065
Біг на 300 м, с	59,0	63,84	1,247
Стрибок у довжину з місця, см	180	178,8	2,98
Потрійний стрибок, см	490	436,0	6,51
5-кратний стрибок, см	840	814,7	7,32
Стрибок угору з місця, см	32	25,3	0,92

Так, наприклад, успішне виконання тесту з бігу на 15 м з ходу залежить не лише від рівня розвитку швидкісних здібностей досліджуваного, але і від розкутості рухів під час бігу. А результат у тесті «стрибок у довжину з місця» залежить не лише від рівня розвитку вибухової сили, а й від уміння спрямувати вектор поштовху вперед-вгору та під час приземлення зуміти потягнутися п'ятками якомога далі. Такі навички формуються з кожним послідуєчим виконанням тесту. Тести потрійний стрибок і п'ятикратний стрибок мають ще вищий ступінь складності, тому, на наш погляд, відставання отриманих нами результатів тестування за цими тестами від нормативів спостерігалось дещо більше. Оскільки у дослідженні взяли участь спортсмени першого року навчання, ми припускаємо, що у подальшому результати тестування будуть

покращуватися як за рахунок удосконалення фізичних якостей, так і за рахунок удосконалення техніки виконання тестової вправи.

Результати дослідження спеціальної фізичної і технічної підготовленості свідчать про недостатній рівень підготовленості за усіма показниками (таблиця 2).

Таблиця 2

Спеціальна фізична та технічна підготовленість футболістів 9-11 років

Тести	Нормативи	Результати тестування	
		$\bar{X}$	m
Біг на 30 м з веденням м'яча, с	6,2	7,05	0,092
Удар по м'ячу на дальність, м	35	28,3	0,81
Укидання м'яча на дальність, м	12	10,5	0,54
Жонглювання м'ячем, рази	20	10,8	0,98

Оскільки успішне виконання таких тестів, як «біг на 30 м з веденням м'яча» та «жонглювання м'ячем» значною мірою залежить від розвитку координаційних здібностей, ми вважаємо, що низькі результати обумовлені недостатнім розвитком спритності, що підтверджено результатами тестування загальної фізичної підготовленості. У свою чергу успішне виконання тестів «удар по м'ячу на дальність» та «укидання м'яча на дальність» залежить від рівня розвитку вибухової сили. Тестування загальної фізичної підготовленості виявило відставання результатів досліджуваних футболістів у силовому компоненті. Тому ми пов'язуємо відставання результатів за тестами «удар по м'ячу на дальність» та «укидання м'яча на дальність» із недостатнім розвитком вибухової сили у досліджуваних. На це вказують і ряд публікацій, де встановлений зв'язок між рівнем технічної майстерності та фізичними якостями футболіста [2, 4].

Висновки. Встановлено, що рівень фізичної та технічної підготовленості футболістів 9-11 років першого року навчання істотно поступається

нормативам для футболістів цього віку. За результатами констатувального експерименту ми визначилися, що тренувальний вплив слід спрямувати на удосконалення усіх компонентів фізичної та технічної підготовки із акцентом на розвиток силових та координаційних здібностей.

Список використаної літератури:

1. Вихров К. Физическая подготовка юных футболистов. / К. Вихров – Киев: Федерация футбола Украины, 2000.
2. Голуб В. Комплексне виховання фізичних та моральних якостей у процесі фізичної підготовки юних футболістів 8–9 років. / В. Голуб, Я. Кравчук, В. Снісарчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 4 (28). – 2014
3. Иссурин В.Б. Подготовка спортсменов XXI века. Научные основы и построение тренировки. Перевод с англ. Шаробайко И.В. М.: Спорт, 2016. – 464 с. – ISBN 978-5-906839-57-2
4. Колобич О. Напрямки удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів. / Олег Колобич, Богдан Хоркавий, Андрій Дулібський // Спортивна наука України. – 2016. №2 (72). С. 15-23.
5. Футбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. / Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація футболу України. 2003 р. – 104 с.
6. Хоркавий Б. Особливості розвитку фізичних якостей у юних футболістів за допомогою неспецифічних і специфічних засобів. / Богдан Хоркавий, Олександр Огерчук, Олег Колобич. // Спортивна наука України. 2017. №2 (78). С. 35-46.

СИСТЕМА «ТАБАТА» ЯК ТЕХНОЛОГІЯ ВПЛИВУ НА УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ТХЕКВОНДИСТІВ

Причепя Д. С.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті проаналізовано специфіку тхеквондо, як виду бойового мистецтва. Визначено основну мету і завдання підготовки у тренувальному процесі тхеквондистів. Охарактеризовано систему Табата, як функціонуальне тренування, що комплексно впливає на удосконалення фізичної підготовленості тхеквондистів.*

Вступ. При підготовці спортсменів в східних єдиноборствах особливо актуальною є проблема пошуку найбільш інформативних критеріїв, що можуть застосовуватися для оцінки ефективності засобів і методів тренувального процесу (Арканія Р. А., 2015) [1]. Сьогодні успіхи українських спортсменів значною мірою стримуються відсутністю науково-обґрунтованої системи підготовки, що передуює змаганням та включає в себе не тільки вдосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності, але й методики удосконалення найважливіших фізичних якостей в процесі навчально-тренувальних занять з тхеквондо WT (Саєнко В.Г., 2010) [5].

Тому дослідження покращення фізичної підготовленості спортсменів, які спеціалізуються з тхеквондо WT, на основі інноваційних технологій є актуальним і потребує детального вивчення.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати систему «Табата» як технологію впливу на удосконалення фізичної підготовленості тхеквондистів високої майстерності.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури з обраної теми.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел засвідчує, що деякі тренери в навчально-тренувальний процес впроваджують додаткові засоби (вправи аеробіки та акробатики), направлені на розвиток фізичних якостей спортсменів та удосконалення їх фізичної підготовленості [3, 7, 8, 9].

На наш погляд, розробка методики впровадження сучасних фітнес-технологій в навчально-тренувальний процес спортсменів-єдиноборців дозволить підвищити рівень технічної, фізичної та психологічної підготовленості.

Багаторічна підготовка тхеквондистів повинна передбачати безперервне підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей й удосконалювання технічної підготовленості спортсменів [4].

Як і усі бойові мистецтва, тхеквондо вимагає розвитку і культивування певних здібностей і навичок: швидкості, спритності, гнучкості, рухливості, високої координації рухів, витривалості. Ці якості мають важливе значення в будь-якому виді спорту, але проявляються специфічно, під впливом особливостей кожного виду спорту, його техніки й тактики [6].

Специфіка тхеквондо полягає в поєднанні ударів, що вимагає вдосконалення швидко-силових якостей, швидкості реакції вибору, симетрії функцій обох частин тіла. У зв'язку з цим в тренувальному процесі тхеквондистів, для удосконалення їх фізичної підготовленості, виникла потреба у впровадженні інноваційних педагогічних технологій [9].

Тренування у групах підготовки до вищих досягнень характеризує індивідуальний підхід. Передбачається використання всього арсеналу традиційних і нетрадиційних засобів підготовки, що не тільки стимулюють зростання результатів тхеквондистів, але й підтримують спортивні досягнення. Основна мета і завдання підготовки - максимальна реалізація індивідуальних можливостей спортсменів, а також обумовлена доцільність подальших занять спортом для спортсменів високого класу, які досягають високих успіхів в обраному виді спорту.

Насамперед ставиться завдання виявлення резервних можливостей організму спортсмена для підтримання досягнутого рівня майстерності, а можливо - його підвищення. Важливою є оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена: наявність резервів для підвищення технічної майстерності, рухливості та варіативності у діяльності систем енергозабезпечення [7].

З урахуванням вищевикладеного, у підготовці тхеквондистів слід широко застосовувати вправи, використовуючи повторний та інтервальний методи тренування. На сьогодні практичним застосуванням сучасних фітнес технологій у фізичній культурі та спорті є різноманітні фітнес програми, які створені на основі різних видів рухової діяльності [7]. Серед сучасних методів удосконалення фізичної підготовленості єдиноборців провідне місце посідає методика колового тренування та функціонуального тренування [2].

Колове тренування виникло як організаційно-методичний метод виконання фізичних вправ, спрямованих на комплексний розвиток рухових якостей. На нашу думку тренування по фітнес програмі що створено за системою Табата, яка за своєю структурою схожа на колове та функціонуальне тренування, також буде мати комплексний вплив на удосконалення фізичної підготовленості тхеквондистів.

Авторство методу належить японському вченому і спортивному лікарю Ідзумі Табата. Разом з колективом однодумців з Токійського Національного інституту фітнесу та спорту в 1996 році доктор Табата провів дослідження щодо з'ясування результативності коротких інтенсивних інтервальних тренувань для спалювання жиру і підвищення витривалості. Результати, опубліковані в журналі *Medicine and Science in Sports & Exercise*, наочно продемонстрували ефективність подібних вправ [10].

Тестування проводилося за участю професійних спортсменів. Уже через шість тижнів занять за методикою Табата було відзначено 28% збільшення анаеробної потужності, а рівень МПК (VO_{2max}) виріс в середньому на 14% в

порівнянні з контрольною групою, яка практикує звичайні часові кардіонавантаження.

Табата - це інтервальне тренування загальною тривалістю чотири хвилини. Воно складається з восьми циклів інтенсивних навантажень, що перемежуються коротким відпочинком. Починати тренування слід з ретельної розминки, щоб розігріти м'язи і підготувати їх до навантажень на піку можливостей, а далі необхідно виконати 8 сетів за наступною схемою:

- Фаза спринту - 20 секунд.
- Фаза відпочинку - 10 секунд.

У кожній активній фазі вправи виконуються так швидко, як тільки можливо. Фаза відпочинку триває рівно 10 секунд, протягом яких потрібно максимально розслабитися, а потім негайно приступити до наступного сету 20-секундного інтенсивного навантаження. Підсумковий час тренування Табата становить 4 хвилини, після чого рекомендується провести коротку затримку і кілька вправ на розтяжку.

Висновок. На підставі проаналізованої наукової літератури можна зробити висновок: для розвитку функціональних здібностей тхеквондистів необхідно набрати спочатку хороший "обсяг" ЗФП. У різні періоди і етапи тренувального процесу, виходячи з завдань, можна ефективно застосовувати метод колового тренування або тренування по системі «Табата».

Список використаної літератури:

1. Арканія Р. А. Наукова концепція дослідження моделювання техніко-тактичної підготовки в тхеквондо / Р. А. Арканія // Materiály XI mezinárodní vědecko – praktická konference [«Nastolení moderní vědy – 2015»] (27 září – 05 října 2015 roku). –Tělovýchova a sport. – Praha: Publishing House «Education and Science» s.r.o. – S. 65–67
2. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів / О. Валькевич // Фізичне виховання,

спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2013. – № 4. – С. 83-86.

3. Кощєєв О. Особливості методики розвитку гнучкості спортсменів 8-10 років у тхеквондо за допомогою стретчингу / О. Кощєєв, О. Марченко. // Молода спортивна наука України. – 2013. – С. 87–91.

4. Новікова О.В. Вплив окремих рухових здібностей на оволодіння технічними діями в тхеквондо на етапі попередньої базової підготовки / О.В. Новікова // Молода спортивна наука України.- Вип. 7: У 3-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2003. – Т. 3. – С. 70-74.

5. Саєнко В. Г. Фізичні якості юних тхеквондистів / В. Г. Саєнко, В. М. Теплий. // проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – №4. – С. 119–121.

6. Санг Х. Ким. Растяжки, сила, ловкість в боевой практике. – К.: Освіта, 1996. – 247 с.

7. Хуртенко О. Впровадження фітнес–технологій у тренувальний процес юних гімнасток / О. Хуртенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - Вінниця: ТОВ «Планер».- 2016. - С. 286-289

8. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів / О. В. Хуртенко, С. М. Дмитренко // Електронний науковий журнал "ЄДИНОБОРСТВА". -2018.- №4(10).- С. 69-79

9. Kyong M. Lee. Taekwondo. – Warsaw: Alma Press, 1989, – p.124.

10. <http://face-building.com/slim/tabata-protocol-weight-loss.html>

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІГУРИСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Сачко І.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація:** У даній статті розкрито особливості розвитку координаційних здібностей фігуристів на етапі початкової підготовки.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фігурне катання - технічно складний вид спорту, спортивний результат в якому залежить від координаційної складності програми [1, 4]. Сучасна міжнародна система суддівства в сучасному фігурному катанні на ковзанах висуває все більш високі вимоги до технічної підготовки спортсменів. При цьому недостатній розвиток координації рухів є причиною низької технічної майстерності спортсмена. Найкращий результат спортсмени можуть досягти лише при достатньому розвитку координаційних здібностей, на що і звертають увагу фахівці [2, 3, 4].

Мета дослідження - розробити методику розвитку координаційних здібностей фігуристів групи початкової підготовки та експериментально обґрунтувати її ефективність.

Для реалізації завдань було використано наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз джерел літератури; педагогічне спостереження; контрольні вправи (тести) для визначення рівня координаційних здібностей школярів 10-13 років; методи математичної статистики. В педагогічному експерименті брали участь фігуристи групи початкової підготовки ДЮСШ «Патріот». Основу методики формування специфічних для юних фігуристів координаційних здібностей склали елементи і комплекси вправ: складно-координаційних локомоцій; вестибулярних функцій; стійкості вестибулярних реакцій; швидкості в діях; рівноваги.

Результати дослідження. Результати тестування різних проявів рівноваги і вестибулярної стійкості дозволяють констатувати, що в усіх досліджуваних групах, як контрольній, так і в експериментальній, спостерігався приріст показників. Однак темпи приросту були різними. В експериментальній групі – завдяки використанню спеціальної методики розвитку і удосконалення точності рухів.

В ході експерименту було доведено ефективність методики розвитку координаційних здібностей фігуристів групи початкової підготовки. В

експериментальній групі виявлені достовірні зміни щодо контрольної групи, приріст в експериментальній групі показників, що відображають здатність до відтворення ритму (21,0%), відтворення стрибка (40,5%), швидкість рухової реакції (6,5%), здатність до орієнтації в просторі (30,5%), стрибок з поворотом вправо (10,5%), стрибок з поворотом вліво (11,5%), статичну рівновагу (40,7%), динамічна рівновага (15,5%).

Висновки. Отримані результати підтверджують, що розроблена і апробована методика фізичної підготовки фігуристів, що включає вправи складно-координаційних рухів, вестибулярних функцій, стійкості вестибулярних реакцій, швидкості в діях, підтвердила свою ефективність для розвитку координаційних здібностей фігуристів групи початкової підготовки в порівнянні з традиційними засобами.

Список літератури:

1. Александрова, В. А. Некоторые виды координационных способностей спортсменов-танцоров / В.А. Александрова, В.В. Шиян // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - Выпуск № 6 (112). – 2014. – С. 12-17.
2. Блинков С.Н., Лёвушкин С.П. Методика реализации индивидуального подхода к физической подготовке школьников – подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. – №1. – С. 8 – 10.
3. Глазкова, Н. В. Техничко-тактическая подготовка юных спортсменов игровых видов спорта с учётом их психофизиологических особенностей: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.В. Глазкова. - Малаховка, 2011. - 20 с.
4. Фам, В. Х. Формирование психофизической устойчивости юных спортсменов по настольному теннису : автореферат дис. ... канд. пед. наук / В.Х. Фам. - Москва, 2012. - 24 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЛЕГОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СКЕЛЕЛАЗІВ 14-16 РОКІВ

Уварова Н. В., Піддубна О. П.

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»

Анотація. У статті висвітлені особливості використання спеціальних вправ з легкої атлетики для розвитку сили м'язів та відштовхування у спортсменів-скелелазів 15-17 років, що спеціалізуються у лазінні на швидкість. Дослідження проводилось у період підготовки молодіжної збірної України до Чемпіонату Світу серед молоді, та кубку Європи серед молоді. Використання спеціально розробленого комплексу вправ, з залученням вправ з легкої атлетики виявилось дуже ефективним тренувальним засобом. У всіх спортсменів було виявлено значне покращення особистого показника проходження швидкісної змагальної траси у форматі «рекорд».

Вступ. Включення скелелазіння до програми Олімпійських Ігор у Токіо у 2020 поставило нові завдання та вимоги до підготовки спортсменів-претендентів на олімпійські ліцензії, та до розвитку спортивного скелелазіння взагалі.

Так, аналіз вітчизняних досліджень показує, що питаннями розвитку фізичних якостей у скелелазів займалися Репко О. О. [1, с. 60-65] та Ж. Л. Козина [2, с.27-33], аналізом техніки лазіння скелелазів, що спеціалізуються у швидкісному лазінні присвячені роботи Шульги О. С. [3, с. 30-35], питання психологічних та фізіологічних особливостей скелелазів висвітлені у як у закордонних [4, с 492-498], так у і у вітчизняних статтях [5, с. 83-86] . В них приділяють особливу увагу розвитку сили та витривалості пальців, вивчаються антропометричні дані скелелазів різної спеціалізації, особливості фізіологічних процесів [6, с. 259–365], при виконанні спеціальних вправ. в яких розглядаються особливості підготовки спортсменів, що спеціалізуються у лазінні на складність [7, с. 852-864]. Аналіз моторної діяльності при виконанні

тих, чи інших рухів у змагальній діяльності спортсменів скелелазів, у якому б виді лазіння вони не спеціалізувались (складність, боулдерінг чи швидкість), за даними дослідження Котченко Ю. В. [8, с.14-16], що приблизно у 50% рухів максимально задіяні ноги: чи то для сильних та швидких відштовхувань у швидкості, чи то для акуратних довгих рухів у складності, чи то при різноманітних рухах на боулдерінгу. Саме в лазінні коротких складних трас боулдерінгу зустрічається несподіване чергування навантаження, і саме м'язи ніг працюють в ізотонічному, статичному режимах, з яких швидко треба переключитися на динамічні рухи та стрибки. Вважаючи на те, що саме стопа та гомілковий суглоб першими приймають на себе навантаження при торканні ногою зачіпки було вирішено провести дослідження, як систематичні вправи на укріплення м'язів та зв'язочного апарату цього суглобу може вплинути на результати спортсменів.

Метою дослідження було виявлення зв'язку між розвитком сили м'язів стопи та динамікою результатів лазіння на швидкість.

Завданням дослідження було розробити комплекс спеціальних справ, що сприятимуть розвитку сили та пружності м'язів ікри та гомілки.

Методи дослідження: аналіз літератури, документальних даних та інтернет-ресурсів, педагогічне спостереження, аналіз даних.

Дослідження проводилося з червня по вересень 2017 року на базі Харківського Національного Аерокосмічного університету ім. М.Є.Жуковського «ХАІ». У дослідженні приймали участь спортсмени - члени молодіжної збірної команди України зі скелелазіння, в період підготовки до Чемпіонату Світу серед молоді віком 14-16 років зі спортивними розрядами від кандидата у майстри спорту до майстрів спорту. За первинний показник було прийнято їх час проходження еталонної траси на швидкість (ця траса висотою 15,5 м з кутом нахилу 5, та топографічним розташуванням зачіпок) на Чемпіонаті України серед молоді, що проходив у середині червня у м. Дніпро.

Після цих змагань команда працювала за спеціально розробленою для них програмою, у якій, поряд зі стандартним набором спеціальних вправ для скелелазів були включені вправи з легкої атлетики для укріплення та розвитку сили м'язів стопи та гомілки, були вивчені та враховані рекомендації спеціалістів у цьому напрямку [9, с. 49-51]. Всі вправи виконувалися з обтяженням власною масою тіла спортсмена. На початку та наприкінці дослідження були проведені такі тести, як стрибок у довжину щ місця, біг 100 м, присідання на одній нозі протягом 20 сек.

Результати дослідження. Після проведеного тренувального двомісячного циклу у Харкові команда відбула безпосередньо на місце проведення змагань до Австрії, де спортсмени стартували на Кубку Європи зі скелелазіння (швидкість, формат «рекорд») посилення на протоколи, та на Чемпіонаті Світу серед молоді (початок вересня 2017 р.), після свого повернення, також у вересні вони прийняли участь у Кубку України серед дорослих, що проходив у м. Харкові. Порівняння первинного часу (13,2 с у дівчат та 9,98 с у хлопців), проходження траси та результати, що показали спортсмени через два місяці (10,2 дівчата та 8, 4 с хлопці), показує, що два місяці цілеспрямованої роботи над силою стопи та відштовхування покращили показник проходження траси май же на 25% у дівчат та на 16 % у хлопців відповідно. Це підтверджує гіпотезу, що первинний поштовх стопою має дуже велике значення, і тренуванню стопи і гомілки у скелелазів потрібно приділяти значну увагу, використовуючи багатий арсенал вправ із інших видів спорту (легка атлетика, ігрові види спорту).

Висновки. Порівняння прогресу у проходженні часу між спортсменами контрольної та експериментальної групи свідчить про те, що використання спеціально розробленого комплексу спеціальних вправ з високим процентом включення до нього вправ із легкої атлетики є дуже ефективним засобом у тренувальному процесі скелелазів, що спеціалізуються у лазінні на швидкість. Розроблений комплекс вправ виявився дуже ефективним тренувальним

засобом, рекомендується включення цих вправ до робочої програми ДЮСШ та спортивних клубів.

Список використаної літератури:

1. Ryepko O. A. Features and functionality of speed and power capabilities of elite climbers and various types of rock climbing. *Physical education of student*. № 5, 2013, pp. 60-65. <http://doi.org/10.15561/m9.figshare.840505>
2. Kozina, Z., Ryepko, O., Prusik, K., Prusik, K., & Cieślicka, M. (2014). Theoretical-methodological study of development of power-speed in climbing. *Physical Education of Students*, 18(1), 27-33. <https://doi.org/10.6084/m9.figshare.903690>
3. Шульга О. С. Фізична підготовленість спортсменів 14-15 років, які спеціалізуються у швидкісному лазінні. Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2010. – №18 (2), сс. 30-35.
4. Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C., & Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of sports science & medicine*, 7(4), pp. 492-498.
5. Уварова Н. В. Вивчення психологічних особливостей спортсменів-скелелазів та виявлення зв'язку між ступенем спортивних досягнень та готовністю до ризику. Научное издание «Здоровье, спорт, реабилитация». Журнал по материалам IX Международной конференции «Здоровьесберегающие технологии, рекриация и реабилитация в высших учебных заведениях». Харьков, 2016. - №4, С. 83-86; <https://orcid.org/0000-0002-7495-0717>
6. Sheel AW. Physiology of sport rock climbing. *British Journal of Sports Medicine* 2004; 38:355-359. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2003.008169>
7. Morrison AB, Schöffl VR. Physiological responses to rock climbing in young climbers. *British Journal of Sports Medicine* 2007;41:852-861. <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2007.034827>

8. Котченко Ю. В. Системное исследование показателей, влияющих на спортивный результат в скалолазании. Вестник спортивной науки, Москва, 2016. - № 3, с.14-16.
9. Коверя В.М., Лисенко В.В. Використання спеціальних бігових вправ на заняттях з легкої атлетики у майбутніх вчителів фізичної культури. Здоровье, спорт, реабилитация. 2016 № 3, с. 49 - 51.

РОЛЬ ПРОВІДНИХ РУХОВИХ КООРДИНАЦІЙ В ПІДГОТОВЦІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Фріз Ф. А.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті проаналізовано роль провідних рухових координацій в спортивній підготовці боксерів. Охарактеризовано рівновагу, ритмічність та спритність, як провідні рухові координації, їх роль та місце в підготовці висококваліфікованих боксерів.*

Вступ. Управління процесом спортивної підготовки боксерів являє собою складну багаторівневу систему, що передбачає всебічний аналіз всіх її сторін, виявлення наявних резервів, необхідних для забезпечення зростання спортивної майстерності і пошук ефективних способів її вдосконалення [4].

У спеціальній літературі представлені різні погляди і підходи до вирішення проблеми підвищення результативності змагальної діяльності боксерів. Багато фахівців бачать можливості поліпшення показників техніко-тактичної підготовленості в прирості показників швидкості, загальної спеціальної витривалості, а також в засвоєнні нових, тактичних прийомів ведення спортивного поєдинку [1, 3, 5, 6].

Мета дослідження полягає у аналізі ролі провідних рухових координацій в спортивній підготовці боксерів.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури з обраної теми.

Результати дослідження. Процес формування стійкості тіла, спритності, точності і ритмічності, що супроводжується збільшенням їх показників, детермінує позитивні функціональні перебудови фізіологічних систем організму. І. Дегтярьов (1971), Е.В. Калмиков (1996), А.І. Качурин (2006) та ін, в якості основних засобів вдосконалення розглянутих рухових координацій пропонують спортивні ігри, зокрема, баскетбол, де структурний зміст основних рухових дій не має подібності з прийомами в боксі.

Певні резерви підвищення ефективності підготовки боксерів є, на наш погляд, в більш раціональному використанні рухових координацій [2], підвищенні їх значимості в реалізації природного потенціалу спортсменів. У боксі такими провідними руховими координаціями є рівновага, спритність, точність і ритмічність [3]. Недостатня увага до їх розвитку та вдосконалення є однією з причин зупинки росту спортивної майстерності.

Оптимальний рівень розвитку даних рухових координацій обумовлює підвищення результативності змагальної діяльності в умовах, що вимагають прояву швидкості дій, біомеханічної раціональності забезпечення просторово-силових і просторово-часових параметрів рухових дій, здатності адекватно реагувати на ситуацію що змінюється [7].

Рівновага. Здатність до збереження рівноваги має велике значення для техніко-тактичної підготовки боксера. Висока динамічність рухів в боксі обумовлює постійне зміщення загального центру ваги тіла (ЗЦТ) та порушення рівноваги. Високо розташований центр ваги і порівняно невелика площа опори сприяє постійному зміщенню ЗЦТ за межі опори, що вимагає значної м'язової напруги для збереження стійкості тіла, раціонального розташування ланок тіла при виконанні ударної або захисної дії [9]. Одним з показників підвищення техніко-тактичної підготовки боксера є здатність до управління рухами, що забезпечують можливість реалізації планованої програми дій при точному

збереженні задуманих напрямків і амплітуди, рухів, що дозволяють зберігати найбільш вигідне положення ЗЦТ.

Особливістю спортивної діяльності боксера є порівняно мала площа опори при високому розташуванні ЗЦТ, проекція якого розташовується попереду від лінії гомілковостопного суглоба, що створює більш складні умови для збереження рівноваги в процесі наступальних, атакуючих дій. Внаслідок цього рівновага є однією з провідних рухових координації, рівень розвитку якої значною мірою визначає зростання спортивної майстерності боксера [8].

Ритмічність. Раціональна організація рухової діяльності підпорядковується закономірностям ритмічних процесів. Засвоєння і відтворення рухового ритму є необхідною передумовою до вдосконалення моторних актів. Як підкреслюють Р. Hirtz (1995), Nazar K. (1997), руховий ритм являє упорядковану організацію властивою людині функціональної активності характеризується включенням психічних факторів. Ритмічність розглядається нами як узгодженість морфофункціональних, біомеханічних і психологічних реакцій організму на вплив м'язового навантаження. У боксерському поєдинку ритм проявляється: в співвідношенні підготовчих і атакуючих дій, в узгодженості ударних і захисних прийомів при їх раціональній послідовності, в чергуванні різних за тривалістю рухових дій, що забезпечують атаку, маневрування, боротьбу за позиційну перевагу, в розподілі акцентованих атакуючих дій протягом раунду і всього боксерського поєдинку. Ритмічність займає важливе місце серед інших рухових координації, недостатній рівень її сформованості обумовлює зниження результативності спортивного поєдинку, призводить до неузгодженості в діяльності фізіологічних систем, порушення неподільності рухів. Приріст показників ритмічності забезпечує формування нової моделі боксерського бою, створює умови для розширення просторових уявлень про нові способи використання технічних прийомів в умовах придбання більш високого рівня тренуваності і істотного поліпшення якісних параметрів рухових дій, що визначають характер взаємодії з противником [3].

Спритність. Дослідження ролі та місця спритності в техніко-тактичній підготовці боксерів детермінована необхідністю виявлення особливостей її прояву, механізму впливу на м'язову роботу, підвищення результативності змагальної діяльності [6].

Бокс відрізняється високою динамічністю з мінливою інтенсивністю і характером виконання рухових дій, що, як справедливо підкреслює З. М. Хусяйнов [8], висуває підвищені вимоги до швидкості складних сенсомоторних реакцій, оперативного мислення, переключення уваги. Багато боксерів, в першу чергу, представники силової манери ведення бою не відрізняються помітною різноманітністю дій, не вміють швидко орієнтуватися по ходу поєдинку, своєчасно переключатися з одних дій на інші. Це є наслідком низьких показників спритності, що не дозволяє спортсменам своєчасно реагувати на мінливу ситуацію і веде до уповільнення зростання спортивної майстерності.

Рівень розвитку спритності істотно впливає на особливості манери взаємодії з противником. Атакуючий стиль передбачає переважне застосування далекої і близької відстані при використанні серії ударів у високому темпі. Для захисту застосовуються кроки в одну та іншу сторони, різноманітні ухилення, нирки.

Спритність є порівняно мало вивченою руховою якістю і має складну структуру. Недостатній рівень її розвитку негативно позначається на якісних параметрах рухових дій і не дозволяє належним чином реалізовувати природні фізичні, інтелектуальні та психоемоційні можливості спортсмена.

Висновок. Розширення рухових можливостей повинно мати цілеспрямований характер і вирішувати завдання розвитку і вдосконалення точності виконання кожного елементу рухового акту. Якість просторового сприйняття рухового акту визначається рівнем спеціально організованої підготовки спортсмена.

Список використаної літератури:

1. Берінчик Д. Ю. Структура змагальної діяльності й особливості прояву спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Берінчик Д. Ю. – Київ, 2018. – 24 с
2. Болобан, В.Н. Система обучения движениям в сложных, условиях поддержания статодинамической устойчивости: дис. докт. пед. наук / В.Н. Болобан. -Київ, 1989. -363 с.
3. Колесник, И.С. Роль ведущих двигательных координации в общей системе подготовки боксеров / И.С. Колесник // Физическое воспитание учащейся молодежи: Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции. - Н. Новгород.- 2005. - С. 140-144.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навчальний посібник /В.М.Костюкевич. – Київ: «Освіта України, 2009.
5. Марців В. П. Динаміка психофізіологічного стану боксерів під впливом стандартного спеціалізованого навантаження на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. П. Марців. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – №9. – С. 43–49.
6. Тищенко А.В. Технология индивидуализации тренировочного процесса боксеров высокой квалификации / А.В. Тищенко, Ю.В. Яцин, Г.М. Максимов. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2012. – Т.88, №6. – С. 127-133.
7. Хуртенко О.В., Дмитренко С.М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. Електронний науковий журнал "ЄДИНОБОРСТВА". 2018. №4(10). С. 69-79
8. Хусяйнов, З.М. Тренировка нокаутирующих ударов боксеров / З.М. Хусяйнов. - М.: МЭИ, 1995. - 85 с.
9. Шин, Во Сик. Развитие и тренировка восприятия времени в спортивной деятельности: автореф. дис. канд. биол. наук / Шин Во Сик. - СПб -1999. - 17 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВІДЧУТТЯ РИТМУ ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Чернишенко Т. М., Стародонова М. С.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

***Анотація.** У роботі наведено результати дослідження контролю відчуття ритму дівчат 5-15 років, які займаються в секції художньої гімнастики. Для визначення ритму було використано комплексний тест контролю відчуття ритмів на музичні розміри - 2/4, 3/4, 4/4 з різними завданнями. Отримані результати в дослідженні ритму у гімнасток дозволяють підвищити рівень фізичної та технічної підготовленості в тренувальному процесі. Перспектива подальшого дослідження полягає у розробці і впровадженні експериментальної програми, яка буде направлена на розвиток ритмічної підготовки гімнасток з врахуванням їх вікових особливостей.*

Вступ. Художня гімнастика є одним із найвидовищніших видів спорту, особливо після включення її в програму Олімпійських ігор. Разом з тим сучасна система спорту вищих досягнень вимагає високого рівня спеціальної фізичної та технічної підготовленості, а також використання технічного потенціалу в умовах спортивних змагань. З 2013 року за новими правилами змагань обов'язковим є виконання ритмічних танцювальних кроків у змагальних вправах. Щоб виконати під музику певні рухи потрібно володіти високорозвиненим відчуттям музичного ритму [1, 2, 3, 4].

Ритм є природною властивістю людини. Поза ритмом не існує жодного життєвого процесу [3, 4]. Як стверджує Т. Ротерс – ритм виступає, як соціальна необхідність гармонійного розвитку і має велике значення у руховій діяльності [4, 6]. В художній гімнастиці музика є засобом, що підвищує емоційність занять [1, 3], та сприяє розвитку відчуття ритму, як музичної властивості так і фізичної якості людини [2, 5].

Це зумовило необхідність вивчити рівень відчуття ритму у дівчаток різного віку, які займаються в секції художньої гімнастики груп - початкової підготовки та спортивного удосконалення.

Мета роботи полягала в дослідженні відчуття ритму у гімнасток 5-15 років.

Методи та організація дослідження. Для досягнення мети ми використовували аналіз спеціальної літератури та наукових публікацій, педагогічне спостереження, комплексний тест контролю відчуття ритмів – 2/4, 3/4, 4/4 з різними завданнями. Тести включали наступні завдання: 1 завдання – гімнастка одночасно виконує оплески і рахунок музичного розміру 2/4; 2 завдання – гімнастка одночасно виконує ходу на місці, оплески і рахунок музичного розміру 2/4; 3 завдання – гімнастка одночасно виконує ходу в русі, оплески і рахунок музичного розміру 2/4. Всі три завдання повторюються з музичними розмірами на 3/4, та на 4/4.

У педагогічному дослідженні взяли участь 70 гімнасток 5-10 років, які тренуються на етапі початкової підготовки та, 24 гімнастки 11-15 років група спортивного удосконалення.

Результати дослідження. Результати дослідження у гімнасток відчуття ритму по тестам музичних розмірів - 2/4, 3/4, 4/4 представлені в таблиці №1.

Аналізуючи показники ритму музичного розміру 2/4 виявлено, що найменший показник показали гімнастки 5-6 років, що складає 2,2 бали і найбільший в 11-12 років – 4,8 балів. З віком результати ритму м/р 2/4 у гімнасток збільшуються. Найвища різниця в балах отримано між дівчатками 5-6 та 7 років і дорівнює 1,1 бал. Другим показником, що складає 0,7 балів є різниця між гімнастками 10 та 11-12 років. Погіршення результатів відбулося у дівчат в 10 років та 14-15 років, відповідно показники знизилися на – 0,3 та 0,2 бала.

Таблиця 1

Показники ритму дівчат 5-15 років, які займаються художньою гімнастикою

Показники ритму	Вік, років; n						
	5-6; (n=7)	7; (n=12)	8; (n=18)	9; (n=18)	10; (n=15)	11- 12; (n=14)	14-15; (n=10)
Музичний розмір 2/4	2,2±0,6	3,3±0,4	3,9±1,8	4,4±0,2	4,1±0,4	4,8±0,1	4,6±0,2
Музичний розмір 3/4	2,3±0,6	3,6±0,2	3,8±1,3	3,7±0,5	4,2±0,3	4,4±0,1	4,5±0,2
Музичний розмір 4/4	2,6±0,7	3,4±0,4	3,7±1,4	3,8±0,4	3,9±0,6	4,5±0,1	4,7±0,1

Для музичного розміру 3/4 характерною є музика в ритмі вальсу, яка рахується -1і, -2і, -3і. На заняттях такий ритм використовується при виконанні хореографічних вправ. Аналогічні зміни в показниках отримані у гімнасток і в музичному розмірі – 3/4. Так, велика різниця визначена між дівчатками віком 5-6 та 7 років, що складає 1,3 бали. Найменша різниця ритму у дівчат старшого віку 11-12 та 14-15 років - 0,1 бал. Погіршення результату відбулося у дівчат 9 років з 3,8 показник зменшився до 3,7 бала.

Найбільше використовується в художній гімнастиці музика, де музичний розмір відповідає - 4/4. Це сучасна ритмічна музика і музика яка виконується в ритмі маршу. Вимірюється музика чотирма рахунками – 1і, 2і, 3і, 4і. Перший і третій рахунок відповідно акцентовані долі. Так, виявлено, що показники м/р - 4/4 з віком покращуються. Найкращий результат отримано в 14-15 років - 4,7±0,1 бала. Найменший показник в 5-6 років, що складає 2,6 бала. Найбільша різниця в показниках у гімнасток отримана в 11-12 років і складає – 0,9 бала.

Висновки. Аналіз показників контролю відчуття ритму з різних музичних розмірів у гімнасток 5-15 років, виявив, що з віком результати покращуються. Низький рівень у гімнасток 5-6 років, що складає 15%, середній рівень – 44% у гімнасток віком від 7 до 9 років і вище середній рівень – 41% у

дівчат 10-15 років. Отримані результати в дослідженні ритму у гімнасток дозволить значно підвищити рівень фізичної та технічної підготовленості тренувального процесу. Перспектива подальшого дослідження полягає у розробці і впровадженні експериментальної програми, яка буде направлена на розвиток ритмічної підготовки гімнасток з врахуванням їх вікових особливостей.

Список використаної літератури:

1. Бондаренко Л. А. Ритміка і танець у 1 - 4 класах загальноосвітньої школи. / Л. А. Бондаренко. - К.: Муз. Україна, 1989.- С. 3-6.
2. Ветлугина Н.А. Музыкальное развитие ребенка. / Н. А. Ветлугина. - М.: 1968. - С.151.
3. Кізім В. М. Дослідження рівня відчуття ритму у студентів інституту фізичного виховання і спорту / В.М. Кізім // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» / Зб. наукових праць /За ред.. Г.М.Арзютова. – К. :Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск ЗК(44)14 - С. 319-322.
4. Ротерс Т. Т. Ритм - домінуючий компонент взаємодії фізичного та естетичного виховання у праві музично-ритмічних занять // Теорія і методика фіз. вих. і спорту. / Т. Т. Ротерс. - 2002. - № 2 - 3. - С.146 -148.
5. Словник визначень основних музичних, танцювальних і хореографічних термінів та понять з дисципліни «Ритміка і хореографія» (для студентів денної та заочної форм навчання інституту фізичного виховання і спорту педагогічних університетів) / Укладачі: Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім. – Вінниця, 2015.–67 с.
6. Чернишенко Т.М. Оцінка ритмічної підготовленості студентів факультету фізичного виховання і спорту / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім // Актуальные научные исследования в современном мире: XXI Междунар. научн. конф. – Переяслав-Хмельницкий, 2017. – Вып. 1(21), ч.2 - С. 157-162.

ОСОБЛИВОСТІ ВРАХУВАННЯ ТЕМПЕРАМЕНТУ ПІД ЧАС ВИБОРУ ТАКТИКИ ГРИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Чехівська Ю. С.

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТУ

Анотація. *В статті розглянуто особливості врахування психофізичних якостей спортсмена відповідно до темпераменту під час гри в настільний теніс. Також врахування індивідуальних особливостей, які дають перевагу над суперником. Надаються рекомендації, що веденням та контролем над гри відповідно до темпераменту гравця.*

Вступ. Темперамент - це генетично запрограмована форма поведінки, характеристика особистості, що передається спадковим шляхом з покоління в покоління і мало що змінюється протягом життя людини. Особливості темпераменту потрібно враховувати в спортивній підготовці. Він визначає індивідуальний стиль діяльності і найбільш яскраво проявляється в складних змагальних умовах. На початкових етапах навчання роль темпераменту не так помітна, але з підвищенням спортивної майстерності його значення все більше зростає [1, с. 54; 2, с. 28].

Мета: дослідити особливості вибору тактики гри у настільний теніс відповідно до темпераменту спортсмена.

Завдання: з'ясувати психофізіологічні особливості чотирьох типів темпераменту; визначити основні технічні прийоми під час гри з урахуванням типу темпераменту спортсмена.

Методи дослідження: порівняльний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, інтернет-ресурсів.

Дослідниками відзначено, що в екстремальних умовах людина діє не стільки в силу виховання, скільки в силу темпераменту. Темперамент визначає емоційну стабільність, рухову активність, швидкість розуму, рівень працездатності, швидкість сприйняття, швидкість перемикання уваги, здатність

до саморегулювання. Він заснований на властивостях нервової системи, таких як сила нервової системи, рухливість і врівноваженість нервових процесів збудження і гальмування. Сила нервової системи визначає витривалість нервових клітин, їх працездатність. Рухливість нервових процесів характеризує швидкість зміни процесів збудження і гальмування і навпаки. Врівноваженість нервової системи виявляє відповідність сили збудження нервових клітин кори головного мозку і сили гальмування. На основі цих властивостей нервової системи виявлено чотири основні типи темпераменту: холерик, сангвінік, флегматик, меланхолік [2, с.105-106].

Люди, і зокрема спортсмени, найчастіше належать до змішаних типів темпераменту, але все ж якийсь тип темпераменту у них переважає.

У фахівців настільного тенісу поки немає єдиної думки з приводу темпераменту, що відповідає даному виду спорту.

Сангвінік - життєрадісна, рухлива людина, кмітлива, але непосидюча, легко змінює прихильності, звички, швидко змінює настрій.

Якщо гравець сангвінік, то рекомендується в наступальній манері, необхідно розширити арсенал технічних прийомів, максимально урізноманітнити свою гру, прагнути до швидкого розіграшу очка.

Холерик - це людина з різко вираженими емоціями, частіше негативними, дуже рухливий, енергійний і рішучий, запальний, хоча і швидко відходить, радощі й прикрощі переживає бурхливо і глибоко.

Для людей з холеричним темпераментом рекомендується швидкий атакуючий і контратакуючий стиль гри з чітко визначеними техніко-тактичними діями і тактичними комбінаціями. Необхідно особливу увагу приділити контролю за своїми емоціями як на заняттях, так і, особливо, в іграх на рахунок. Від цього багато в чому залежить успіх гри спортсмена.

Флегматик. Особливістю, цього типу темпераменту є мала рухливість нервових процесів, слабка емоційна збудливість. Таку людину відрізняє рівне і

незворушне ставлення до дійсності, звички і навички у нього постійні і змінюються з великими труднощами.

Для флегматиків найбільш прийнятна гра в захисті, довгий розіграш очка, точність тактичних комбінацій і, безумовно, завзятість в боротьбі. Проте не виключена вдала гра і в нападі [2, с. 108-110; 3, с. 22; 5, с. 83].

Меланхолік. Людина з таким типом темпераменту в більшості млявий і пасивний. Він майже завжди похмурий. Невдачі пригнічують його, всі переживання протікають повільно, але досить глибоко, психіка легко вразлива. Так як людей з даними властивостями темпераменту мало, то розглядати його стиль діяльності ми не будемо. І ще одна важлива якість, про який необхідно згадати - це розумові здібності. В тактичній підготовці гравця вони мають важливе значення. Адже вміння точно оцінити ігрову ситуацію, швидко і правильно вибрати тактичний варіант, - все це залежить від ваших інтелектуальних здібностей. Вони визначають чіткість і логічність техніко-тактичних дій, більш організоване поведінка гравця під час гри на рахунок [4, с. 41; 5, с. 85].

Висновки. Провівши аналіз сучасних наукових досліджень спеціальних літературних джерел виявлено, що серед спортсменів високого класу немає флегматиків. Очевидно, що добре розвинені процеси гальмування заважають власникові цього темпераменту процвітати в такій рухливій грі, як настільний теніс. Тому тренерам, які працюють з новачками, можна рекомендувати ще на початкових етапах відсіювати дітей з яскраво вираженим флегматичним темпераментом. Звичайно, тут мова йде тільки про професійний спорт. Любительський настільний теніс нікому не протипоказаний.

Список використаної літератури:

1. Гогунів Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с.

2. Русалов В. Темперамент в структуре индивидуальности человека. Дифференциально-психофизиологические и психологические исследования / В. Русалов. – Москва: Институт психологии РАН, 2018. – 77 с.
3. Серова Л. Темперамент игрока настольного тенниса / Л. Серова, С. Крекина // Наука спорта: настольный теннис / Л. Серова, С. Крекина. – Подольск, 2004. – С. 22–23.
4. Федоришин, О.В. Проблеми психологічної готовності гравців у настільний теніс [Текст] / О.В. Федоришин // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доповідей I Міжнародної науково-методичної конференції, м. Суми, 17-18 квітня 2014 р. / Відп. за вип. В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - С. 40-41.
5. Чиченьова О. М. Класифікація психоемоційного стану студента, який виникає під час участі у змаганнях різного рівня з настільного тенісу / О. М. Чиченьова // Актуальные научные исследования в современном мире: сборник научных трудов / О. М. Чиченьова. – Переяслав-Хмельницкий: iScience, 2017. – №. 3(23). – с. 81-86.

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ СИСТЕМИ СХІДНИХ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БОКСЕРІВ

Шукір О. А.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** У статті розглянуто теоретико-методологічні основи застосування засобів хатха-йоги, як однієї з найдавніших систем цілісного розвитку людини, в оптимізації спортивної підготовленості боксерів.*

Вступ. Розвиток сучасного боксу перш за все характеризується значним ростом обсягу інтегрованості тренувальних навантажень. Кількість тренувань за останній час збільшилась до 3-ох разів на день і до 12-16 тренувань в

тиждень. При цьому значно збільшилася кількість змагань, особливо міжнародних. В цей час значно зросла конкуренція як на національному, так і на міжнародному рингу. Переважна більшість поєдинків проходить в рівній боротьбі. Помітно знизилась роль фаворитів, спостерігається часта зміна чемпіонів, все це говорить про ріст рівня майстерності.

Для того, щоб досягнути успіху в боксі, потрібно використовувати найбільш прогресивні методи тренування, постійно вивчати передовий досвід науки і практики, творчо осмислювати його і використовувати в практичній діяльності, а також застосовувати нетрадиційні системи підготовки спортсменів.

В системі тренувального процесу спортсменів суттєву роль відіграє застосування інноваційних фітнес технологій. Фітнес-технології - це, перш за все, технології, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом [7]. Однак, все частіше, в тренувальний процес і новачків, і висококваліфікованих спортсменів, тренери впроваджують різноманітні фітнес програми [8].

Використання засобів хатха-йоги для підвищення рівня спортивної підготовленості спортсменів може бути дієвим способом оптимізації всіх компонентів спортивної підготовленості. Окрім того йога - один з давніх і найбільш ґрунтовно розроблений в філософському і практичному відношеннях метод усвідомленого гармонійного самовдосконалення людини.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати методiku підвищення фізичної підготовленості кваліфікованих боксерів засобами східних оздоровчих технологій.

Завдання дослідження – здійснити огляд та аналіз науково-методичних літературних джерел щодо обраної теми.

Результати дослідження. Теоретичний пошук, аналіз і узагальнення літературних джерел, облік передового досвіду тренерської практики дозволили розглянути стан проблеми по оптимізації фізичної підготовленості кваліфікованих спортсменів в ударних видах спортивних єдиноборств засобами

хатха-йоги. Основні положення якої викладаються нижче. На сучасному етапі розвитку спорту, необхідною умовою для підвищення ефективності навчально-тренувальної та змагальної діяльності є розробка і впровадження нових технологій оптимізації підготовленості висококваліфікованих спортсменів [5,10].

С. Г. Махненко вважає, що необхідно розрізняти теоретичне і практичне спрямування оптимізації. Синонім поняття «оптимізація» В теоретичному аспекті - розрахунок, порівняння, зіставлення варіантів. У практичному аспекті оптимізація означає інновацію, реорганізацію, перебудову системи, приведення її в найкраще для вирішення поставлених завдань і наявних конкретних умов стан. Рішення задач оптимізації починається з вибору критерію. Критерій оптимальності - це ознака (показник), на підставі якого проводиться оцінка можливих варіантів [3].

Проаналізувавши роботи сучасних вчених, що вивчають оптимізацію тренувального процесу [2,4,9] ми виявили загальні способи оптимізації навчально-тренувального процесу в спорті, такі як:

- комплексне планування завдань спортивної підготовки;
- конкретизація всіх компонентів навчально-тренувального процесу;
- виділення змагальної підготовленості як головного, суттєвого в підготовці спортсмена;
- диференційований підхід до спортсменів на основі їх антропометричних, фізіологічних і психологічних особливостей;
- оперативна корекція методів, засобів і форм тренування і навчання.

Метою концепції оптимізації спортивної підготовленості в боксі є досягнення оптимального бойового стану спортсмена за допомогою систематичного управління станом і поведінкою спортсмена в різноманітних умовах спортивної діяльності, оптимізуючи всі сторони спортивної підготовленості. Відповідно, підвищенню результативності змагальної діяльності єдиноборців сприятимуть заходи термінової (під час змагань) і

пролонгованої (в навчально-тренувальному процесі) оптимізації стану спортивної підготовленості з метою підвищення ефективності управління їх змагальною діяльністю.

Розглянемо теоретико-методологічні основи застосування засобів хатха-йоги як однієї з найдавніших систем цілісного розвитку людини, в оптимізації спортивної підготовленості боксерів. Хатха-йога це стародавня система психофізичних практик, через роботу з власним тілом, диханням і увагою, що ведуть до формування психоемоційного балансу і психофізичної гармонії, створення міцного здоров'я і впевненості в собі, вчать концентрації уваги, розвитку ясності свідомості. Це розумовий, фізичний, і духовний контроль, здійснюваний людиною, перш за все по відношенню до самого себе. У це вчення включено систему фізичних вправ для управління фізіологічними функціями організму і психічними станами.

Методика хатха-йоги - це обґрунтування оптимального алгоритму досягнення гармонійного психофізіологічного стану тіла і свідомості у практикуючих йогу. Також це набір прийомів, методів, засобів, способів і принципів вирішення завдань, які допомагають досконало налаштувати комплекс інструментів, за допомогою використання яких людина може максимально реалізувати весь свій потенціал. Необхідно знати чим практика хатха-йоги відрізняється від звичайної рухової активності і від занять фізкультурою і спортом зокрема.

Людина являє собою психосоматичне єдине ціле. Поділу між розумом і тілом не існує. Розум впливає на тіло, і навпаки. Спортсмени не є винятком з цього правила. Глобальний підхід необхідний і коли спортсмен націлений на досягнення вищих результатів в змаганнях, і коли він хоче мати гарне самопочуття і відчуття глибокого єднання тіла, розуму і душі. Фізична, технічна, тактична, теоретична і психологічна підготовка та відновлення невіддільні одна від одної. Вправи йоги і методи, що мають початок в йозі, непрямым чином впливають на технічну і тактичну підготовку [1].

Практика переважної більшості асан хатха-йоги побудована на розтягуванні м'язів. Кожна повна класична асана - це положення тіла, в якому має місце граничне розтягування деяких груп скелетної мускулатури і певним чином впливати на кровоток, стан нервових центрів і роботу нейроендокринної системи, що, при регулярному і частому повторенні, є передумовою до сталого зміцнення стану здоров'я і підвищення загальної працездатності організму і психіки [6].

Виконання асан надає стійкість тілу, що дуже важливо для виступів на змаганнях. Йога відрізняється від інших фізичних вправ тим, що задіює всі групи м'язів одночасно, припускаючи регуляцію положення тіла і роботи м'язів. Зазвичай при регулярному виконанні асан розвивається почуття рівноваги, збільшується сила рухів.

Вправи і методи йоги можуть безпосередньо впливати на оптимізацію всіх сторін підготовленості спортсмена. Відмінною особливістю йоги є те, що вона забезпечила стійкий інтерес до неї з боку спортивних фахівців, є детальна розробка прийомів психофізичного вдосконалення спортсменів [1].

Динамічний ефект статичних поз досягається збільшенням числа їх повторень і ускладненням зі збільшенням амплітуди рухів. Важливий елемент хатха-йоги для спорту - оволодіння мистецтвом м'язового розслаблення, прийомами доцільного дихання і методами концентрації уваги, що становить основу аутогенного тренування в спорті [1,5,10].

Висновок. Вправи з йоги повинні впроваджуватися в систему спортивної підготовки виключно з категорії, що найбільш ефективно оптимізують функцію системного інформаційного метаболізму. Крім того, ці техніки і вправи, безумовно, повинні мати яскраво виражений тренуючий вплив. Спортсмену і його тренеру важливо зрозуміти, що слід взяти з древньої науки про саморозвиток для підвищення спортивних показників і поліпшення якості тренувального процесу.

Список використаної літератури:

1. Коглер, А. Йога для спортсменов. Секреты олимпийского тренера / А. Коглер / пер. с англ. В. Кашникова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 304 с.
2. Костюкевич В. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / Виктор Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22-28.
3. Махненко, С. Г. О выборе критериев оптимальности процесса обучения / С. Г. Махненко // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в средней школе. - Ростов н/Д.: Феникс, 1977. - С. 17-23.
4. Оптимальное соотношение нагрузок разной специализированности и направленности на этапах подготовки высококвалифицированных боксеров: автореф. дис. канд. пед. наук: [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Касымбеков Замирбек; ГЦОЛИФК. – М., 1988. – 20 с.
5. Підвищення спеціальної працездатності кваліфікованих боксерів позатренувальними засобами в процесі змагальної діяльності: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Рибачок Роман Олександрович; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 21 с.
6. Сафронов, А. Г. Йога: физиология, психосоматика, биоэнергетика / А. Г. Сафронов : моногр. — Харьков : UA-Intellect, 2007. - 250 с.
7. Хуртенко О. В. Впровадження фітнес-технологій у тренувальний процес юних гімнасток / Оксана Віктрівна Хуртенко. // Вінниця: ТОВ «Планер». – 2016. – №1. – С. 386–389.
8. Хуртенко, О.В. Характеристика фітбол - аеробіки як інноваційної фітнес технології в тренувальному процесі юних гімнасток/Оксана Хуртенко//Актуальные научные исследования в современном мире ISCIENCE.IN.UA.- 2018.- №1(33).- С. 44-49

9. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.01 / Наталія Юріївна Щепотіна; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 20 с.
10. Ярошенко, Д. В. Теоретические предпосылки использования нетрадиционных средств в системе инновационных методик подготовки каратистов / Д. В. Ярошенко // Теория и методика физической культуры. - Алма-аты : Казахская Академия спорта и туризма. - 20Г0. - №1 (24).-С. 135-140.

СЕКЦІЯ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ НАБУТИХ ДЕФЕКТАХ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бут М. О.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

Анотація. *В статті визначена структура та зміст програми фізичної терапії для дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату (сколіотичною поставою) з використанням гімнастичних вправ на зменшеній і нестійкій опорі в умовах дошкільних загальноосвітніх установ. Розроблена на підставі аналізу літературних джерел, досвіду провідних спеціалістів і результатів попереднього дослідження програма фізичної терапії побудована з урахуванням педагогічних принципів і принципу диференціації фізичних вправ спеціальної спрямованості, що впливає на окремі м'язові групи, залежно від локалізації вогнища ураження й характеру змін статодинамічного стереотипу, складається із трьох періодів – адаптаційного, корекційного та стабілізаційного. Вивчені особливості реакції опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату на використання у програмі фізичної терапії гімнастичних вправ на зменшеній і нестійкій опорі.*

Актуальність дослідження. У сучасних умовах реформування системи освіти до дошкільного виховання висуваються нові, більш високі вимоги, пов'язані з організацією освітньо-виховного процесу, при якій ефективно вирішувалися б освітні, виховні й оздоровчі завдання. Підготовка до навчання у школі вимагає від дітей значного психофізіологічного напруження, тому особливої значимості набувають питання підвищення рівня здоров'я, розвитку

основних фізичних якостей, виховання особистісних властивостей у старших дошкільнят.

Проблемі фізичної реабілітації дітей з набутими дефектами опорно-рухового апарату присвячені роботи багатьох учених [2, 3, 5, 7]. У наш час розроблені програми реабілітації із включенням йоги, тракційної і мануальної терапії [4, 6, 8]. Ряд програм фізичної реабілітації передбачає щадний руховий режим, лікувальну гімнастику, різні види масажу, фізіотерапію, фактори зовнішнього середовища [6]. Деякі фахівці [2] підкреслюють необхідність комплексного використання ортопедичних заходів, фізичних вправ, масажу, фізіотерапії та гігієнічних заходів.

Однак застосовувані методи реабілітації часто не забезпечують сприятливого результату. У той же час у сучасній літературі з'явився ряд робіт [1], що свідчить про ефективність зміцнення м'язів тулуба під час занять гімнастичними вправами на зменшеній або рухливій опорі. На заняттях з дітьми дошкільного віку вкрай мало використовуються вправи на зменшеній опорі (рівноваги, балансування й ін.). Спостереження показують, що застосування їх носить епізодичний характер, форми проведення занять із їх використанням недостатньо ефективні, малопривабливі для дітей. Це пояснюється, насамперед, відсутністю розробленої й апробованої програми фізичної терапії, що включає застосування гімнастичних вправ на зменшеній опорі для дітей з набутими дефектами опорно-рухового апарату (ОРА).

У наш час існує об'єктивна необхідність у розробці програм фізичної терапії дітей 5-6 років в умовах дошкільної загальноосвітньої установи (ДЗУ) з метою досягнення найбільшої ефективності відновлення, насамперед, на ранніх стадіях порушення ОРА.

Мета роботи – обґрунтувати необхідність використання у програмі фізичної терапії гімнастичних вправ на зменшеній і нестійкій опорі для дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату.

Завдання роботи:

1. Систематизувати й узагальнити сучасні науково-методичні знання й результати практичного досвіду, що стосуються питання фізичної терапії дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату.
2. Обґрунтувати й розробити програму фізичної терапії для дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату (а саме сколіотичною поставою) з використанням гімнастичних вправ на зменшеній і нестійкій опорі.
3. Оцінити ефективність впливу розробленої програми фізичної терапії на організм дітей дошкільного віку з набутими дефектами опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; антропометричні методи; фізіологічні методи; клінічні методи; комп'ютерна фотометрія; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У всіх дітей 5-6 років зі сколіотичною поставою відзначається дисбаланс силової витривалості бічних м'язів тулуба, зниження статичної силової витривалості м'язів спини, черевного преса.

Розроблена на підставі аналізу літературних джерел, досвіду провідних спеціалістів і результатів попереднього дослідження програма фізичної терапії побудована з урахуванням педагогічних принципів і принципу диференціації фізичних вправ спеціальної спрямованості, що впливає на окремі м'язові групи, залежно від локалізації вогнища ураження й характеру змін стато-динамічного стереотипу, складається із трьох періодів – адаптаційного, корекційного та стабілізаційного. Використовувалися спеціальні вправи, що виконуються в тренувальному режимі з дозуванням 10-12 повторень для зміцнення м'язового корсета в комбінації з виконанням вправ на зменшеній і нестійкій опорі в комбінації з методом аутоміорелаксації.

Використання терапевтичних вправ на зменшеній і нестійкій опорі

дозволяє збалансувати й зміцнити м'язи тулуба: приріст силової витривалості м'язів черевного преса склав 24,4 %, з боку підвищених функціональних можливостей м'язів бічної поверхні тулуба у дітей зі сколіотичною поставою склав 17%, з боку знижених функціональних можливостей – 25,7 % ($p < 0,05$). Таким чином, статична витривалість м'язів бічної поверхні тулуба з боку знижених силових можливостей у дітей, які займаються за запропонованою нами програмою, не мала відмінностей з показниками більш сильної сторони ($p \geq 0,05$). Різниця склала 0,61 з ($p \geq 0,05$).

Проведений аналіз отриманих показників дає можливість стверджувати, що в дітей зі сколіотичною поставою статична стійкість після застосування розробленої програми статистично вірогідно вища $18,9 \pm 1,3$ с, ніж на початку курсу реабілітації $9,8 \pm 0,9$ с ($p < 0,01$), знизилася на 40% ступінь відхилення від прямої лінії в тесті «Пройди по лінії», практично в 2 рази скоротилася різниця в бізі по прямій і з перешкодами ($p < 0,05$).

Висновки. Розроблена комплексна програма фізичної терапії для дітей 5-6 років зі сколіотичною поставою ефективно вирішує поставлені завдання, здійснюючи профілактику й функціональну корекцію деформацій ОРА, що формуються, в умовах дошкільних загальноосвітніх установ.

Список використаної літератури:

1. Бесшапошникова С. Ю. Развитие двигательной координации у детей 5-7 лет с использованием гимнастических упражнений на уменьшенной опоре / Светлана Юрьевна Бесшапошникова: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Шуя, 2006 181 с.
2. Корд Махназ Динамика показателей силовой выносливости мышц туловища у детей дошкольного возраста со сколиозом, проживающих на территории Ирана / Корд Махназ // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ). - Харьков, 2008. - N 3. - С. 12-17.
3. Ольховик, А.В. Діагностика рухових можливостей в практиці фізичного терапевта [Елект. ресурс]: навч. посіб. / А.В. Ольховик. - Електронне видання

каф. Фізичної реабілітації та спортивної мед. - Суми: СумДУ, 2018. - 146 с.

4. Петров К.Б. Кинезитерапевтическая реабилитация дефектов осанки и фигуры./ Петров К.Б. Учебное пособие для врачей. Новокузнецк, 1998.- 147 с.
5. Петров К.Б. Теоретические представления о этиологии и патогенезе нарушений осанки /Петров К.Б. // Сб. тез. научно-практ. конф. "Мануальная терапия при сколиотической болезни у подростков и детей в клинической практике".—Днепропетровск, 2002. — С. 4 – 12.
6. Поликарпова О.А. Технология профилактики нарушений осанки во фронтальной плоскости у детей дошкольного возраста на основе индивидуального подхода / О.А. Поликарпова Т. Павлидис // Адаптивная физическая культура: ежекварт. журнал / под ред. С.П. Евсеева / СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – №4 (28). – С. 57–59
7. Таможанськ, Г. В. Сучасні підходи до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі I–II ступеня/Таможанська, Г. В., Рогач, Д. О.// Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології, 2016, (2), 92-95.
8. Wilczynski, J., Habik, N., Bieniek, K., Janecka, S., Karolak, P., Wilczynski, I. Body Posture and Balance Reactions in Girls and Boys Aged 12-15 Years. Modern Applied Science, 2018, 12(4), 89.

ДИНАМІКА ФУНКЦІЇ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ЮНИХ ПЛАВЦІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Головкіна В.В., Сальникова С.В.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотація. Метою дослідження є вивчення впливу тренувальних занять плаванням, в яких застосовувалися елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування, на швидкісні та об'ємні показники функції зовнішнього дихання хлопчиків-плавців 11-12 років. Обстежено 64 спортсмени віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки. Покращення об'ємних та

швидкісних показників функції зовнішнього дихання зареєстровано у плавців групи, в якій на заняттях плаванням комплексно використовували елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування.

Вступ. Найбільш актуальною проблемою спорту вищих досягнень є питання підготовки спортивного резерву, зокрема, у плаванні. Тому на початкових етапах багаторічної підготовки плавців тренувальний процес повинен здійснюватись з урахуванням вікових функціональних можливостей спортсменів, що сприятиме ефективній адаптаційній перебудові організму. [1, 2, 4]

Складовою фізичної підготовки є застосування в тренувальних заняттях спортсменів вправ, які сприяють покращенню силових здібностей. Однак, зловживання вправами силового спрямування в залі сухого плавання може негативно вплинути на функціональний стан серцево-судинної системи юних плавців. Тому вдосконалення майстерності юних плавців повинно відбуватись за умов комплексного підходу до процесу вдосконалення фізичної підготовленості. [2, 5, 6]

Мета дослідження: встановити комплексний вплив тренувальних занять, в яких використовувалися елементи аквафітнесу й інтервальне гіпоксичне тренування на швидкісні та об'ємні показники функції зовнішнього дихання плавців 11-12 років.

Для досягнення поставленої мети вирішувалися такі **завдання:**

1. Вивчити стан питання з теми дослідження на основі аналізу літературних джерел.
2. Дослідити вплив тренувальних занять з плавання з використанням аквафітнесу і методики створення в організмі стану нормобаричної гіперкапнічної гіпоксії на показники функції зовнішнього дихання.

Методи й організація дослідження: педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; фізіологічні методи; методи математичної статистики.

Дослідження функції зовнішнього дихання здійснювалося за допомогою спірографічного методу [4]. Для цього застосовувався спірограф відкритого типу «CARDIO SPIRO»..

В експерименті брали участь вихованці дитячо-юнацьких спортивних шкіл – плавці віком 11-12 років, спортивний стаж яких становив 2-3 роки. Загальна кількість досліджуваних спортсменів становила 64 особи, з числа яких перед початком експерименту нами створено три групи: контрольну (КГ, $n=21$), першу основну (ОГ1, $n=22$) та другу основну (ОГ2, $n=21$). Тривалість та періодичність занять усіх груп не відрізнялась та обумовлена загальноприйнятою програмою тренувань для ДЮСШ. Структура і зміст занять контрольної та основних груп відрізнялися тим, що на відміну від контрольної спортсмени першої основної групи на кожному тренувальному занятті перед початком підготовчої частини застосовували інтервальне гіпоксичне тренування (ІГТ), використовуючи апарат «Ендогенік-01» відповідно до так званих «маршрутних карт» [3]. Разом із тим, частину часу, відведеного за програмою ДЮСШ з плавання для силової підготовки в залі сухого плавання, для досліджуваних другої основної групи ми замінили заняттями у воді, використавши елементи аквафітнесу.

Результати дослідження та їхнє обговорення. Дослідження функції зовнішнього дихання плавців 11-12 років показали, що середні значення об'ємних та швидкісних показників спірографії, які були зафіксовані до початку формульованого дослідження у хлопчиків груп КГ1, ОГ1 та ОГ2, вірогідно не відрізнялися ($p>0,05$).

У спортсменів групи КГ1 заняття плаванням за навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з плавання протягом 24 тижнів не викликали вірогідних змін жодного з об'ємних та швидкісних показників зовнішнього дихання.

Незважаючи на відсутність суттєвих зрушень показників функції зовнішнього дихання, у досліджуваних групи КГ1 протягом усього дослідження спостерігається тенденція до покращення максимальної вентиляції легень.

По закінченні формувального дослідження у хлопчиків групи ОГ1 під впливом занять плаванням у поєднанні з інтервальним гіпоксичним тренуванням середня величина МВЛ вірогідно збільшилася на 15,23%, $PO_{\text{вд}}$ – на 5,22%, $ЖЄЛ_{\text{вд}}$ – на 6,43%, а $ЖЄЛ$ – на 5,58%. Слід відзначити, що протягом останніх 8 тижнів занять, крім вищеперерахованих показників, у хлопчиків групи ОГ1 покращилася більшість показників зовнішнього дихання: $PO_{\text{вд}}$ (на 4,50%), $ЖЄЛ_{\text{вд}}$ (на 5,80%), МВЛ/ХОД (на 14,00%) та РД (на 1,16%), що свідчить про збільшення дихальної поверхні легень. Зросли також середні значення ФЖЄЛ (на 5,11%), $ОФВ_1$ (на 7,58%), які підтверджують покращення пропускної спроможності великих бронхів.

Як нам удалося встановити, через 24 тижні від початку занять плаванням із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування у плавців групи ОГ2 відбувся вірогідний приріст об'ємних показників функції зовнішнього дихання порівняно з середніми величинами, зареєстрованими до початку формувального експерименту.

Так, за результатами проведених обстежень, у зазначений термін у спортсменів цієї групи під впливом занять плаванням ЧД вірогідно зменшилася на 8,64%%, середня величина МВЛ перевищила вихідні значення на 16,08%, РД – на 1,36%, МВЛ/ХОД – на 18,89%, $ЖЄЛ$ – на 7,52%, $PO_{\text{вд}}$ – на 5,84%, $PO_{\text{вд}}$ – на 6,92%, $ЖЄЛ_{\text{вд}}$ – на 7,89%, а $ЖЄЛ_{\text{вд}}$ – на 8,83%. Такі зміни вищезгаданих показників дають підстави стверджувати про позитивний вплив занять плаванням за запропонованою програмою у хлопчиків групи ОГ2 на функцію дихальних м'язів. Крім того за вказаний період у досліджуваних групи ОГ2 вірогідно підвищилися показники ФЖЄЛ (на 9,12%), $ОФВ_1$ (на 12,36%), $МОШ_{25}$ (на 2,90%).

Висновки. Результати проведених досліджень засвідчили, що в тренувальних заняттях плавання із застосуванням елементів аквафітнесу й інтервального гіпоксичного тренування відбувся вірогідний приріст об'ємних показників функції зовнішнього дихання порівняно з середніми величинами, зареєстрованими до початку формувального експерименту. У представників даної групи також спостерігається тенденція до покращення показників пікової об'ємної швидкості видиху та миттєвої об'ємної швидкості проходження повітря на рівні середніх бронхів, а показники миттєвої об'ємної швидкості проходження повітря на рівні великих бронхів та середньої об'ємної швидкості проходження повітря на рівні середніх бронхів вірогідно зросли на 2,90% і 3,23% відповідно.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко ГЛ., Попова ЛА., Магльований АВ. Санологія (Медичні аспекти валеології) : підручник / Г.Л.Апанасенко. Київ-Львів, 2011. 198 с.
2. Гаврилова НВ. Удосконалення функціональної та фізичної підготовленості велосипедистів 13-16 років шляхом застосування методики ендогенно-гіпоксичного дихання у підготовчому періоді річного макроциклу / Н.В. Гаврилова // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту. – Львів. – 2011. – Вип.15. – Т.1. – С. 48-54.
3. Ходоровський Г.І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г.І. Ходоровський, І.В. Коляско, Є.С. Фуркал, Н.І. Коляско, О.В. Кузнецова, О.В. Ясінська. – Чернівці: Теорія і практика, 2006. – 144 с. ISBN 966-697-174-7
4. Salnykova S, Hruzevych I, Bohuslavskaya V, Nakonechnyi I, Oksana Kyselytsia, Maryan Pityn. Combined application of aquafitness and the endogenous-hypoxic breathing technique for the improvement of physical condition of 30-49-year-old women. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017; 17(4): 2544–52. doi:10.7752/jpes.2017.04288
<http://efsupit.ro/images/stories/30dec2017/Art%20288.pdf>

5. Salnykova SV, Furman YuM, Sulyma AS, Hruzevych IV, Gavrylova NV, Onyschuk VYe, Brezdeniuk OYu. Peculiarities of aqua fitness exercises influence on the physical preparedness of women 30-49 years old using endogenous-hypoxic breathing method. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018; №22(4): 210–215. doi:10.15561/18189172.2018.0407
6. Vitomskiy V, Hruzevych I, Salnykova S, Sulyma A, Kormiltsev V, Kyrychenko Yu, Sarafinjuk L. The physical development of children who have a functionally single heart ventricle as a basis for working physical rehabilitation technology after a hemodynamic correction. *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES). 2018; 89(18(2)): 614–7. online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES DOI:10.7752/jpes.2018.02089 <https://efsupit.ro/images/stories/iunie2018/Art%2089.pdf>

КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Машталяр І. А., Брезденюк О. Ю.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотація. У статті розглянуто вплив компонентного складу маси тіла на функціональні можливості студентської молоді. Встановлено, що одним із чинників який впливає на фізичний стан студентів є кількісний вміст жирового та м'язового компонентів їх маси тіла.

Вступ. Як відомо, фізичний стан студентів визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, а саме: фізичною працездатністю, функціональним станом їх органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю [7, 10]. Як вказують дані літературних джерел, фізичний стан студентської молоді включає наступні показники: здоров'я (стійкості організму до несприятливих зовнішніх чинників); стан фізіологічних функцій

(можливість виконувати певний обсяг рухів) і рівень розвитку фізичних якостей, а також будову тіла [4, 10].

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел встановити вплив компонентного складу маси тіла на фізичний стан студентів.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Одним із факторів, які визначають функціональні можливості організму людини, є компонентний склад маси тіла [2, 8]. В.В. Бунак відмічає, що рівень фізичного розвитку людини визначається загальними розмірами тіла і абсолютною величиною його маси [3].

Результати досліджень А.В. Боевої та Я.А. Лещенко [1] з фізичного розвитку і функціональних можливостей студентів свідчать про те, що індекс маси тіла (ІМТ) не впливає на функціональні можливості серцево-судинної системи, що може вказувати на несприятливі зміни обміну речовин в організмі студентів, а саме – на збільшення резервного жиру на фоні зниження активної маси тіла.

Е.Г. Мартиросов зі співавторами [9] зазначають, що склад тіла має суттєвий взаємозв'язок із показниками фізичної працездатності людини і здатністю адаптуватися до умов зовнішнього середовища, професійною та спортивною діяльністю. Результати наукових розвідок колективу дослідників на чолі з Е.С. Геворкян [5] дають підстави стверджувати, що морфофункціональні показники можуть бути використані у якості критеріїв комплексної оцінки адекватності фізичних навантажень різної інтенсивності функціональним можливостям студентів.

Дослідженнями В.І. Дорошкевича [6] встановлено, що на стан адаптаційних можливостей юнаків суттєвий вплив чинить склад маси тіла, а саме вміст жирового компоненту. Між вмістом жирового компоненту і адаптаційним потенціалом системи кровообігу існує прямий кореляційний

зв'язок. Дж. Вілмор, Д. Костілл [4] також вказують на тісний взаємозв'язок між вмістом жиру в організмі та низькими результатами в тестах на швидкість, витривалість, спритність, вибухову силу.

Залежність прояву рухових здібностей від компонентного складу маси тіла пояснює пошуки зв'язків між складом маси тіла та функціональними можливостями організму [2, 4, 10]. Показники тесту PWC_{170} (який відображає фізичну працездатність) зі зростанням маси тіла за рахунок жирового компоненту мають тенденцію до зниження [2]. Разом із тим, зі збільшенням відсоткового вмісту м'язового компоненту статистично достовірно поліпшується значення PWC_{170} .

Склад тіла корелює з показниками фізичної працездатності людини і її адаптацією до фізичних навантажень. Цей взаємозв'язок особливо виражений в умовах спортивної та фізкультурно-оздоровчої діяльності [4]

Отже, визначення компонентного складу маси тіла частіше проводиться в процесі спортивних тренувань і не має належного розгляду у сфері оздоровчого фізичного виховання студентів. У науково-методичній літературі є чимало робіт, присвячених дослідженню впливу різних видів оздоровчих занять на компонентний склад маси тіла. Однак програми занять із фізичного виховання з урахуванням кількісного вмісту жирового і м'язового компонентів маси тіла є доволі обмеженими.

Заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих закладів освіти, не забезпечують покращення фізичного стану студентської молоді [7, 10], оскільки при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні морфофункціональні можливості організму студентів.

Висновки. Аналіз наукової літератури дозволив встановити, що одним із чинників впливу на фізичний стан студентської молоді є компонентний склад їх маси тіла. Дослідження й удосконалення фізичного стану студентів повинні відбуватися з урахуванням індивідуальних морфофункціональних можливостей організму.

Список використаної літератури:

1. Боева А. В. Характеристика физического развития и функциональных возможностей организма студентов / А. В. Боева, Я. А. Лещенко // Сибирский медицинский журнал. – 2009. – №5 – С. 97 – 100.
2. Брезденюк О. Аеробні можливості студентів 17-21 року з різним компонентним складом маси тіла / О. Брезденюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 1(15). – С. 9 – 18.
3. Бунак В. В. Антропометрия / В. В. Бунак. – М. : Наркомпрос РСФСР. – 1941. – 384 с.
4. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К. : Олімпійська література, 2003. – 510 с.
5. Геворкян Э. С. Морфофункциональные показатели как критерии оценки адаптации студентов к дозированной физической нагрузке / Э. С. Геворкян, Ц. И. Адамян, Г. Г. Туманян // Гигиена и санитария : Двухмес. науч.- практ. журн. / М-во здравоохран. Рос. Федерации. – М. : Медицина, 2010. – № 2. – С. 75 – 77.
6. Дорошевич В. И. Адаптационные возможности организма и состав тела молодых мужчин / В. И. Дорошевич // Военная медицина. – 2009. – № 1. – С.115 – 121.
7. Драчук С. П. Можливості корекції фізичного стану юнаків засобами фізичної культури в умовах навчання у вищому закладі освіти / С. П. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 53 – 56.
8. Дубровский В. И. Спортивная медицина: учебник для студентов вузов, обучающихся по педагогическим специальностям / В. И. Дубровский. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
9. Мартиросов Э. Г. Технологии и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Николаев, С. Г. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 256 с.
10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ВНУТРІШНЬОСУГЛОБНИХ УШКОДЖЕННЯХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБА

Мехед С. П.

Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

***Анотація.** Травми суглобів належать до найбільш важких ушкоджень опорно-рухового апарату. До внутрішньосуглобних ушкоджень плечового суглоба належать переломи голівки, анатомічної шийки плеча, ізольовані переломи великого й малого горбків, переломи хірургічної шийки плеча, які бувають убитими абдукційними й аддукційними, а також вивихи плеча. Обґрунтоване застосування фізичних вправ, масажу й постізометричної релаксації для прискорення функціонального відновлення і профілактики розвитку контрактур у хворих із внутрішньосуглобними ушкодженнями плечового суглоба. Показано, що включення диференційованих методик фізичної реабілітації в курс реабілітації підвищує підсумкову клініко-функціональну ефективність програм, запобігає розвитку ускладнень.*

Актуальність. Травматизм супроводжував людину завжди, будучи наслідком взаємодії її з довкіллям. У наш час - час технологізації й урбанізації життя, травматизм є дуже серйозною медико-соціальною проблемою [3]. Серед причин летальності травми посідають 3-є місце, поступаючись лише серцево-судинним і онкологічним захворюванням, а в осіб молодого віку є провідною причиною [2].

Травми суглобів належать до найбільш важких ушкоджень опорно-рухового апарату. Складність лікування даної патології полягає в суперечливих вимогах: з одного боку, необхідно забезпечити спокій ураженому суглобу з метою зрощення кісткових відламків, загоєння травмованих м'яких тканин, з іншого боку, для відновлення функції суглоба занадто тривала іммобілізація шкідлива, тому що нерідко призводить до розвитку незворотних змін у кістково-хрящових елементах і у колосуглобних тканинах [3].

За частотою ушкоджень травми верхніх кінцівок посідають перше місце [2]. Переломи плечової кістки становлять у середньому 7 % стосовно всіх переломів, причому 65 % переломів плечової кістки становлять переломи її проксимального кінця, а інвалідність у результаті цих переломів досягає 12 %, тому проблема реабілітації цієї категорії хворих є актуальною [1, 5].

Аналіз причин інвалідності травматичних хворих указує на те, що вона залежить не тільки від важкості травми. За даними лікарсько-трудової експертизи, певну роль у втраті працездатності після травм верхнього плечового пояса й верхніх кінцівок відіграють недоліки в організації й методиці лікування хворого й недооцінка ролі функціонального відновного лікування [2].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що в лікуванні таких хворих пріоритет надається реабілітації, у процесі якої величезну роль відіграє цілеспрямоване застосування фізичних вправ [1, 6 і ін.]. При цьому найбільш ефективним є своєчасне відновлення рухових функцій плеча, засноване на застосуванні сучасних і традиційних засобів фізичної культури, що включають пасивну й активну участь пацієнта в цьому процесі. Разом з тим відомо, що обрані фізичні вправи необхідно використовувати в комплексі з іншими засобами відновлення [1, 2, 4].

Таким чином, відновлення працездатності хворих може бути досягнуте лише при застосуванні всього набору взаємодоповнювальних лікувальних засобів функціонального характеру, а саме фізичних вправ на суші й у воді, масажу, ерготерапії, фізіотерапевтичних методів.

Мета роботи. Підвищення ефективності відновлення хворих із внутрішньосуглобними ушкодженнями плечового суглоба шляхом оптимізації застосування засобів фізичної реабілітації.

Для реалізації поставленої мети вирішувалися наступні завдання:

1. Провести порівняльний аналіз спеціальної літератури й визначити найбільш ефективні засоби й методи кінезотерапії травматологічних хворих, також і хворих із травматичними ушкодженнями плечового суглоба.

2. Розробити й апробувати програму комплексної фізичної реабілітації хворих із внутрішньосуглобними ушкодженнями плечового суглоба.

3. Оцінити ефективність застосування програми фізичної реабілітації хворих із внутрішньосуглобними ушкодженнями плечового суглоба.

Для реалізації поставлених завдань використовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичної літератури; педагогічний експеримент (анкетування, тестування); інструментальні методи: гоніометрія, міотонометрія; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Складність лікування даної патології полягає в суперечливих вимогах: з одного боку, необхідно забезпечити спокій ураженому суглобу з метою зрощення кісткових відламків, загоєння травмованих м'яких тканин, з іншого боку, для відновлення функції суглоба занадто тривала іммобілізація шкідлива, тому що нерідко призводить до розвитку незворотних змін у кістково-хрящових елементах і у колосуглобних тканинах [3].

Лікування переломів і вивихів плеча повинне проводитися в спеціалізованій лікувальній установі й бути комплексним, включати відповідний руховий режим, медикаментозну симптоматичну терапію, кінезотерапію, масаж, фізіотерапію, ерготерапію. При лікуванні внутрішньосуглобних переломів і вивихів плеча використовуються наступні методи: консервативний, оперативний і функціональний, але найчастіше застосовується метод МОС [2, 3].

Рання та комплексна реабілітація - найбільш перспективний метод відновлення функції ушкодженої кінцівки. У комплексному відновному лікуванні широко використовуються засоби фізичної реабілітації - кінезотерапія, масаж, постізометрична релаксація, бальнео- і фізіотерапевтичні процедури, що є її обов'язковим компонентом [5].

Розроблена програма фізичної терапії складалася з трьох періодів.

Терапевтичні вправи призначають із 2-3 дня після травми. У першому періоді (2 тижня) спеціальні вправи виконуються при гарному розслабленні м'язів, що оточують плечовий суглоб. Хворий виконує рухи в пальцях руки, легкі махові рухи в плечовому суглобі й у дистальних суглобах ушкодженої кінцівки. Залежно від загального стану призначаються вправи загальнотонізуючого характеру, з фізіотерапевтичних процедур у цьому періоді використовується загальне УФО або загальні сонячні ванни, УВЧ, електрофорез. Масаж здорової симетричної кінцівки проводять із 2-3 дня після перелому, на стороні перелому виконують поза вогнищем - вище або нижче перелому, залежно від його локалізації.

У другому періоді тривалістю 4 тижні в заняття включаються вправи, що сприяють підніманню кінцівки до горизонтального рівня. Вони виконуються в полегшених положеннях, при вкороченому важелі кінцівки, за допомогою здорової руки або гімнастичного ціпка. Постійно виконуються й вправи на розслаблення. Усі вправи повинні виконуватися в межах безболісності. У цьому періоді проводиться масаж і електростимуляції м'язів плечового поясу, магнітотерапія, теплові процедури й бальнеотерапія.

У третьому періоді, який починається тоді, коли хворий виконує вільно активні рухи ушкодженою рукою й утримує її у антигравітаційному положенні, виконуються спеціальні вправи із предметами й різні види ерготерапії.

Оцінка результатів реабілітації проводилася з урахуванням вихідних показників дослідження до реабілітації й показників, отриманих після реабілітаційних заходів. Ураховувалися зміни скарг, клінічних проявів, тестові оцінки обсягу рухів, сили м'язів, даних інструментальних методів і т.д. Проведена статистична обробка матеріалів.

Після завершення реабілітаційних заходів в основній групі параметри міотонометрії двоголового м'яза плеча, практично не відрізнялися від показників контрольних норм <0 ($p < 0,05$). У той час, як у пацієнтів, які

займаються за загальноприйнятою методикою, твердість м'язів при максимальному напруженні залишалася зниженою на 19,1% і була відсутня різниця між параметрами спокою й максимального розслаблення. (від $65,4 \pm 4,32$ ум.од. до $64,6 \pm 4,21$ ум.од. ($p < 0,05$)). Після завершення відновних заходів різниця між показниками спокою в групах різко збільшилася й становила в основній групі $72,9 \pm 5,76$ ум.од., у контрольній групі - $65,4 \pm 4,32$ ум.од. Вірогідність відмінностей стосовно норми ($p < 0,05$).

При аналізі параметрів відведення в плечовому суглобі можна констатувати, що амплітуда рухів у всіх групах вірогідно відрізнялася від показників попередніх досліджень. Особливо слід зазначити достовірне збільшення кута $171,3 \pm 16,2^\circ$ в основній групі стосовно контрольної $164,5 \pm 18,4^\circ$ ($p < 0,05$). Виявлені кількісні зміни в тесті «Оцінка сили м'язів». Найбільші зміни були відзначені в категорії «При приведенні»: $2,9 \pm 0,17$ в основній групі й $2,1 \pm 0,12$ у контрольній ($p < 0,05$).

Після реабілітації кількість балів «біль при виконанні рухів» склала $4 \pm 1,8$ бала в основній групі й $7,2 \pm 1,7$ у контрольній. Ці показники свідчать про ефективність запропонованого нами комплексу, спрямованого на поліпшення рухливості суглоба. Руховий тест на пасивну гнучкість плечового суглоба оперованої кінцівки - "захоплення пальцями кистей за спиною" хворі основної групи виконали в середньому через 4,8 місяця після операції, а контрольної - через 5,9 місяця.

Таким чином можна констатувати переваги розробленої програми фізичної реабілітації хворих із внутрішнесуглобними ушкодженнями плечового суглоба.

Висновки. Таким чином можна констатувати, що добір засобів ФР базувався на підставі анатомо-біомеханічних особливостей плеча; клініки травми, віку, статі, фізичної підготовленості й супутніх захворювань пацієнтів; сили й іррадіації болю; періоду реабілітації й протипоказань, відповідно до певного періоду: перший період – ізотонічні та ізометричні скорочення м'язів

оточуючих плечовий суглоб, розслаблюючі вправи; функціональний період – ізометричні вправи для м'язів плечового пояса і грудної клітини, розслаблюючі – для зниження болю і зменшення проявів міогенних контрактур, дозоване зміцнення м'язів плеча і плечового поясу, збільшення амплітуди рухів, коригуючи вправи, маятнікоподібні рухи, вправи з обтяженням; третій заключний період – загальнозміцнюючі і розслаблюючі вправи.

Список використаної літератури:

1. Адель М.А. Марайта Обоснование программы физической реабилитации после артроскопической реконструкции ротаторной манжеты плеча / Адель М.А. Марайта, Ю.А. Попадюха, В.С. Назаренко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2015. - № 1. – С. 16 –21
2. Андрійчук О. Я. Механотерапія при відновленні проксимального відділу плечової кістки / О. Я. Андрійчук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун.-ту імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2014. – Вип. 16. – С. 125 – 129.
3. Анкин Н.Л., Травматология. Европейские стандарты диагностики и лечения / Анкин Н.Л., Анкин Л.Н. – К.: «Книга-плюс», 2016. – 512 с.
4. Ерёмушкин М. А. Мягкие мануальные техники. Постизометрическая релаксация мышц / М. А. Ерёмушкин, Б. В. Киржнер, А. Ю. Мочалов // Учебное пособие. - СПб: Наука и Техника, 2010. - 288 стр.
5. Калмиков С, Калмикова Ю. Актуальні питання фізичної терапії при вогнепальних ушкодженнях діафізу плеча. Слобожанський науково-спортивний вісник 2018, 1 (63): 24-30.
6. Остроушко О. Д. Концептуальні підходи до реабілітації ураженого проксимального відділу плечової кістки в екстремальних умовах / О. Д. Остроушко, Ю. А. Попадюха // Proceedings of the 6th International Academic Congress "Science, Education and Culture in Eurasia and Africa" (France, Paris, 23-25 March 2016). Volume VI. “Paris University Press”, 2016 – 300-305 p.

ОСОБЛИВОСТІ ДІАГНОСТИКИ ТА СТРАТЕГІЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ КОКСАРТРОЗІ

Пасічник В.В., Сарбаш Л. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені М.Коцюбинського

Анотація. У статті обґрунтовано основні методи діагностики та алгоритм комплексного застосування засобів фізичної терапії при коксартрозі. У результаті аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виявлено, що актуальність вивчення особливостей фізичної терапії хворих на коксартроз зумовлена збільшенням кількості випадків тяжкого перебігу й швидкого розвитку інвалідизації людей працездатного віку, в тому числі спортсменів.

Вступ. Кульшовий суглоб є другим за розміром після колінного суглоба. Завдяки нормальному тонуусу прилеглих м'язів, повноцінному кровопостачанню, еластичності суглобового хряща, оптимальній кількості та складу внутрішньосуглобової рідини у кульшовому суглобі здійснюються рухи у всіх трьох площинах [5]. Будь-яке відхилення від цих умов зумовлює дегенеративно-дистрофічні зміни у суглобовому хрящі (його передчасне старіння), що призводять до рухових порушень [3, 5].

Завдяки анатомічним особливостям кульшового суглоба: глибока суглобова ямка, що вміщає близько $\frac{2}{3}$ головки стегнової кістки, і порівняно вузька суглобова щілина, яка швидко зменшується при будь-якому патологічному процесі, артроз кульшового суглоба (коксартроз) розвивається досить швидко, у ньому дуже рано спостерігається обмеження рухливості і залучення до процесу м'язово-зв'язкових елементів, що нерідко є причиною інвалідизації хворих [1, 3].

На коксартроз страждають люди працездатного віку через вплив цілого ряду факторів, серед яких найбільш поширеними є надмірні специфічні фізичні навантаження, травми в області кульшового суглоба та надлишкова маса тіла.

Згідно зі статистикою частіше коксартроз спостерігається у людей середнього та похилого віку, через те, що з віком суглобовий хрящ починає втрачати еластичність та пружність, змінюється склад внутрішньосуглобової рідини [4, 6, 7].

За даними літературних джерел, захворювання опорно-рухового апарату досить поширені у представників професійного спорту [3, 6]. Найбільша кількість захворювань опорно-рухового апарату, у тому числі артрозів, спостерігаються у гімнастів та акробатів, що використовують у процесі підготовки велику кількість швидко-силових елементів та стрибкових, вправ; волейболістів, у підготовці яких, використовують стрибкові вправи з частими падіннями; важкоатлетів, металників та представників контактних видів (футболу). Згідно статистики артроз кульшового суглоба у діючих та колишніх спортсменів в 55% випадків веде до зниження працездатності та в 10% – до інвалідності. Це підкреслює актуальність своєчасного застосування ефективних засобів фізичної терапії при артрозі кульшового суглоба [6].

Завдання дослідження: вивчити та проаналізувати сучасні літературні джерела з проблеми фізичної терапії при коксартрозі; визначити основні причини розвитку та методи діагностики дегенеративно-диструктивних змін у кульшовому суглобі; охарактеризувати завдання, засоби фізичної терапії при коксартрозі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та спеціалізованих періодичних видань.

Результати дослідження та їх обговорення: Як зазначено у спеціальній літературі, більшість пацієнтів при захворюваннях і травмах кульшового суглоба зазвичай скаржаться на біль та обмеження руху [7]. Труднощі у діагностиці саме коксартрозу зазвичай виникають на початку та при активній стадії захворювання, коли симптоматика схожа за ознаками на результат травми або іншого захворювання, зокрема ушкодження вертлюжної губи, що зустрічається у спортсменів [1, 7].

Слід зазначити, що дуже важливою рисою артрозу є невідповідність між морфологічними змінами в суглобах, які спостерігаються на рентгенограмах, і клінічними проявами хвороби [7]. Як вказують науковці, іноді при незначних рентгенологічних змінах відзначається сильний біль і обмеження рухливості [1, 7]. В інших випадках, при значних рентгенологічних змінах клінічні симптоми виявляються досить помірними. Це пояснюється наступним: суглобовий хрящ повністю позбавлений судин і нервів, тому його ураження не дає симптомів доти, доки патологічний процес не виходить за межі самого хряща, де уражає синовіальні мембрани, суглобову капсулу, сухожилля і м'язи, які мають численні нервові рецептори і здатні сприймати біль за умови їх ураження [7].

Суглобові симптоми коксартрозу складаються з болю, відчуття скутості руху, швидкого стомлення, деформацій, інколи хрускоту. Біль зазвичай тупий непостійний, посилюється в холодну і вологу погоду, після тривалого навантаження (наприклад, до вечора) і при початкових рухах після стану спокою («стартовий біль»). У кульшових суглобах біль виникає у пахвовій або сідничній областях (при цьому збільшується напруга відвідних м'язів і згиначів стегна) [1, 4, 7].

Рентгенологічне дослідження дозволяє діагностувати артроз, встановити стадію процесу, провести диференційну діагностику. Основним методом дослідження при артрозі є рентгенографія. Крім стандартної рентгенографії, при наявності показань застосовують томографію, а також функціональну рентгенографію, які дозволяють визначити амплітуду рухів, взаєморозташування суглобових відділів кісток при різних положеннях [7].

Аналіз наукової літератури показав, що найбільш поширені методи обстеження, якими користуються фізичні терапевти при коксартрозі, це антропометрія, гоніометрія, тестування сили м'язів та ступеню болю [2, 4].

При проведенні антропометрії для даного дослідження важливі такі показники, як зріст, маса тіла, довжина та обводи обох нижніх кінцівок [2, 4]. Методика гоніометрії дозволяє визначити амплітуду рухів у кульшових

суглобах здорової і хворої кінцівок в усіх 3-х площинах: відведення, приведення, згинання, розгинання, внутрішня та зовнішня ротація. Для оцінки сили м'язів визначають степінь м'язового напруження різних груп м'язів за результатами проведеного мануально-м'язового тестування. Шкала оцінки м'язової сили передбачає 6-ти бальну градацію. Степінь болю визначають за допомогою методики VAS (Visual Analog Scale). Хворий на горизонтальному відрізку довжиною 10 см відмічає на скільки сильний в нього біль за 10-ти бальною шкалою. Окрім ступеню болю вказується його характер (тупий, колючий, ріжучий, пекучий тощо) [2]. Такі обстеження дозволяють фізичному терапевту об'єктивно оцінювати функціональний стан пацієнта як при первинному обстеженні, так і під час застосування відновних засобів.

Як стверджують фахівці, лікування коксартрозу потребує комплексного застосування медикаментозного лікування, засобів фізичної терапії і дієтотерапії, що переслідує наступні цілі: зниження (усунення) больового відчуття та ранкової скрутості; покращення метаболічних процесів як в суглобі, так і в організмі загалом; надання допомоги у контролі над симптомами коксартрозу та у підтриманні досягнутого стану, в усуненні причин, які сприяють загостренню захворювання; надання допомоги у підтримці рухових можливостей та рівня фізичної активності хворого; зменшення негативного впливу медикаментозного лікування на організм хворого; запобігання оперативному лікуванню коксартрозу [1, 4].

Першочерговим засобом фізичної терапії науковці вважають лікувальні фізичні вправи, застосування яких переслідує наступні цілі: уповільнення руйнування хрящових структур; розширення меж функціональних навантажень; збільшення амплітуди руху, запобігання розвитку контрактур, розвантаження суглобів, корекція порушень статичної і ходи. При застосуванні ЛФК протипоказані різкі, болісні та високоамплітудні рухи, осьове навантаження та обтяження нижніх кінцівок. Вправи не застосовують при загостренні больового синдрому у суглобі. Комплекс лікувальної гімнастики

(ЛГ) на 75% складається з дихальних, розслаблювальних та загальнорозвивальних вправ. Спеціальні вправи становлять 25% та повинні виконуватися в розвантажувальних положеннях; кожен рух має бути повільним і гранично спокійним. Тривалість одного заняття ЛГ 30-45 хвилин. Ранкова гімнастика, крім загальнорозвивальних вправ, повинна включати навантаження на кульшові суглоби у вигляді розминочних вправ; суглоби слід розминати 3 рази на добу і кожен раз перед ходьбою пішки [4, 7].

Допоміжним засобом при коксартрозі застосовують лікувальний масаж. Процедуру масажу рекомендують починати з зони кульшового суглоба, поступово переходячи на масаж поперекової області спини. Масаж проводиться з мінімальним зусиллям, від процедури до процедури збільшується інтенсивність. Час процедури 10-15 хвилин. Курс лікування 10 процедур, через день до заняття ЛГ [1, 4].

Дієтотерапія введена у лікування коксартрозу з метою зменшення набряків від реакцій на алергени їжі та насичення організму корисними речовинами (мікро- та мікроелементами, вітамінами та вітаміноподібними речовинами, антиоксидантами,) і передбачає вилучення деяких продуктів з раціону харчування (копченостей, смаженого, гострого, алкоголю, шоколаду, кави та міцного чаю); обмеження вживання кухонної солі; включення в раціон свіжих овочів та фруктів, кисломолочних продуктів (за відсутності на них алергічної реакції у пацієнта), нежирних сортів м'яса та жирної риби [7].

Фахівці наголошують, що формування комплексу фізичної терапії необхідно проводити індивідуально з урахуванням таких фундаментальних положень: 1) інтегральний підхід до оцінки стану здоров'я хворого з врахуванням особливостей протікання остеоартрозу; 2) обов'язкове врахування патогенетичних і клінічних характеристик коксартрозу, віку і тренуваності хворого; 3) визначення лікувальної та реабілітаційної мети, яку необхідно досягнути з конкретним хворим та прогноз результатів; 4) планування заняття, систематизація спеціальних вправ, спрямованих на відновлення функцій

опорно-рухового апарату; 5) раціональне комбінування спеціальних фізичних вправ загально зміцнюючими з метою підвищення тренованості всього організму; 6) реалізація запланованої програми; 7) лікарський контроль; 8) корекція [4].

Висновки. Отже, аналіз використаної спеціальної наукової літератури дозволяє стверджувати, що порушення рухової активності й, відповідно, мобільності хворого на коксартроз належать до основних факторів, що обмежують нормальну життєдіяльність, викликають тимчасову та стійку втрату працездатності й загрожують інвалідністю від цієї патології. Аналіз літературних джерел дозволив нам підібрати об'єктивні методи обстеження для хворих на артроз кульшового суглоба, які, на нашу думку, є достатньо інформативними для фізичного терапевта при складанні реабілітаційної програми. Необхідні подальші дослідження найбільш клінічно ефективних стратегій відновного лікування та реабілітації пацієнтів з коксартрозом.

Список використаної літератури:

1. Андрійчук О.Я. Лікувальна фізична культура при остеоартрозах / О.Я. Андрійчук // Спортивна наука України. – 2011. – № 3. – С. 96–105.
2. Бойчук Т. Основи діагностичних досліджень у фізичній реабілітації: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Бойчук Т., Голубєва М., Левандовський О., Войчишин Л. – Луцьк, 2010. – 240 с.
3. Музика Ф.В. Спортивна морфологія / Музика Ф.В., Баранецький Г.Г., Вовканич Л.С., Гриньків М.Я., Маєвська С.М., Малицький А.В. // Спортивна морфологія. Львів. – 2011. – С.7–19
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – С. 41–53.
5. Род Р. Сили Анатомия и физиология / Сили Род Р., Тренд Д. Стивенсон, Филип Тейт. – Киев, Олимпийская литература, 2007 – 662 с.
6. Шевцов С. М. Професійні захворювання у спорті та їх профілактика / С. М. Шевцов // Науковий вісник Академії безпеки та основ здоров'я: зб. наук. пр. –

К.: ЦП «Компринт», 2018. - Спец. вип.: Нові тенденції в безпеці. Безпека спорту. – С. 216–220.

7. Шуба В.Й. Остеоартроз: рання діагностика та лікування / В.Й. Шуба // Український медичний часопис. – 2016. – № 1. – Режим доступу: <https://www.umj.com.ua/article/93870/osteartroz-rannya-diagnostika-ta-likuvannya>.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИК КІНЕЗІОТЕЙПУВАННЯ ПРИ КРУГЛІЙ ТА КРУГЛО-УВІГНУТІЙ СПИНІ У СПОРТСМЕНІВ

Сарбаши Л. В., Пасічник В. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбиського

Анотація. У статті наведений аналіз огляду спеціальної наукової та методичної літератури щодо застосування методик кінезіотейпування при круглій та кругло-увігнутої спині у спортсменів.

Вступ. Аналіз літературних джерел виявив, що при великій кількості публікацій, присвячених профілактиці порушень постави, а також відновного лікування осіб з порушеннями опорно-рухового апарату (ОРА), які займаються спортом в умовах гіпердинамії, сучасні погляди на патобіомеханічні зміни в системі апарату руху висвітлені недостатньо. Дослідженнями Ф. А. Субботіна [3] доведено, що переважна частина спортсменів – 75% в процесі тренування і після його закінчення не використовують жодних засобів і методів відновлення. Таким чином спортсмени залишають тренувальні заняття з патологічної поставою, з компресійним малорухливим хребтом, з асиметрією м'язового тону, болючими міофасціальними зонами, з функціональним скороченням м'язів [3]. Отже, необхідність створення нової технології, що дозволяє спортсмену тривалий час без шкоди справлятися з інтенсивними тренувальними навантаженнями і тим самим продовжити спортивне довголіття, була очевидною.

Мета дослідження: на основі аналізу наукових джерел обґрунтувати ефективність застосування у спортсменів методик кінезіотейпування при круглій та кругло-увігнутої спині.

Методи дослідження: аналітичний огляд науково-методичних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами були опрацьовані дослідження науковців, які крім традиційних методів фізичної терапії при порушеннях ОРА застосовували й накладання тейпів. Метод кінезіотейпування є інноваційною реабілітаційною технікою, яка покликана полегшити процес природного оздоровлення організму, забезпечуючи при цьому підтримку і стійкість м'язів та суглобів, не обмежуючи діапазон рухів тіла. Безлатексний і зручний для носіння протягом декількох днів, кінезіотейп безпечний для усіх верств населення, його використовують навіть у педіатрії, а також успішно застосовують в ортопедії, неврології та інших медичних галузях [2].

У ході клінічних досліджень відмічається позитивний фізіологічний вплив на шкіру, лімфатичну і кровоносну системи, фасції, м'язи, зв'язки, сухожилля і суглоби. Він може бути використаний в поєднанні з безліччю інших процедур і ефективний при реабілітації, а також використовується для профілактичних цілей [1, 3].

Для кінезіотейпування використовують тейп виготовлений на основі бавовникової тканини. Еластична клейка стрічка, покрита гіпоалергеном клейким шаром на основі акрилу, активізується при контакті з тілом. З внутрішньої сторони, клейовий шар тейпу захищений паперовою стрічкою з нанесеною розміткою, що полегшує розрізання тейпа за розміром для застосування. Фізичні якості тейпа наближені до параметрів розтягнутої шкіри, за рахунок спеціального еластичного шару [4, с. 14].

Слід звернути увагу на протипоказання до кінезіотейпування: алергічні реакції на акрил, індивідуальна непереносимість; захворювання шкіри, в тому числі онкологічні; ксеродерма (пергаментна шкіра); відкриті рани і трофічні

виразки в місці аплікації; перший триместр вагітності; чутлива і слабка шкіра (в більшості у людей похилого віку) пацієнти з системними захворюваннями шкіри і її травмами; схильність до утворення пухирів, мікротравм та синців; тромбоз глибоких вен нижніх кінцівок [1, 5].

Незаперечною перевагою кінезіотейпування є: отримання позитивних результатів у відносно короткий період часу; простота і економічність; можливість неперервної лікувально-коригуючої дії 24 години на добу, протягом 3-5 діб; відсутність у складі кінезіотейпів і складі клейкої основи фармакологічних активних речовин; відсутність обмеження в процесі життєдіяльності [4, с. 58].

Після опрацювання літературних джерел, ми обрали методики накладання тейпу при круглій та кругло-увігнутої спині, оскільки саме такі різновиди порушення постави найбільш поширені серед спортсменів різних видів спорту. Методика накладання тейпу: м'язи грудного відділу хребта, як при круглій так і при кругло-увігнутої спині, знаходяться в перерозтягнутому стані, для приведення їх в тонус тейп накладається Х-подібною стрічкою з натягом в 50-75% (Рис. 1).



Рис. 1. Кінезіотейпування спини І-подібними стрічками та Х-подібними стрічками.

При кругло-увігнутої спині тейп накладається також на поперекову ділянку у вигляді І-подібних стрічок. Оскільки, м'язи поперекового відділу при

цій поставі знаходяться в спазмованому стані, то тейп накладається без натягу (Рис. 1-2).



Рис. 2. Кінезіотейпування поперекового відділу хребта I-подібними стрічками

Грудні м'язи при круглій і кругло-увігнутій спині – спазмовані (укорочені), тому тейп накладається з «розтягуючим» ефектом (максимальне розтягнення досягається при відведенні руки в сторону) (Рис. 3а, 3б). М'язи черевного пресу при кругло-увігнутої спині – розтягнені, тейп накладається з натягом в 25-50% (рис. 3в) [6, с. 12].



Рис. 3. Кінезіотейпування грудних м'язів I та V-подібними стрічками, а на м'язи черевного пресу накладено I-подібну стрічку.

При вивченні методик кінезіотейпування ми з'ясували, що тейп забезпечує постійну підтримку м'язів і сухожилок, сприяє зменшенню болю і вираженості запального процесу, розслаблює перенапружені і втомлені м'язи,

прискорює природний процес їх відновлення, а також «нав'язує» правильний стереотип руху. При цьому дана методика не обмежує свободу руху і дозволяє вести звичайний спосіб життя.

Висновки. Отже, аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних авторів показав, що використання тейпування можливе як під час тренувальних занять спортсменів, для підтримки правильної постави, так і в комплексі фізичної терапії, як засіб корекції постави спортсменів. За результатами досліджень фахівців практиків встановлено, що кінезіотейпування доцільно використовувати як самостійний метод фізичної терапії, а також в комплексному відновному лікуванні.

Список використаної літератури:

1. Глиняна О.О. Основи кінезіотейпування: навчальний посібник / О.О. Глиняна, Ю.В. Копчинська. – К.: КПП ім. Ігоря Сікорського, 2018. – 125 с.
2. Кінезіотейпування [Електронний ресурс] / ЦРП «NewSpine» – Режим доступу: <https://newspine.kiev.ua/uk/kinezioteypuvannya/>
3. Субботин Ф.А. Применение терапевтического тейпирования при лечении миофасциального болевого синдрома: методические рекомендации / Ф.А. Субботин. – Хабаровск, 2015. – 38 с.
4. Субботин Ф.А. Консервативное лечение миофасциального болевого синдрома / Ф.А. Субботин. – Ялта, 2013. – 220 с.
5. Farrell E., Naber E., Geigle P. Description of a multifaceted rehabilitation program including overground gaittraining for a child with cerebral palsy: A case report. *Physiother Theory Pract.* 2010 Jan; 26(1): 56-61.
6. Fernandez Roman M., A. Castro Mendez, M. Albornoz Cabello Efectos del tratamiento con Kinesio tape en el pieplano Original Research Article Fisioterapia, Volume 34, Issue 1, January-February 2012, Pages 11-15.

ОЦІНКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ХЛОПЦІВ 16-17 РОКІВ МЕТОДОМ ІНДЕКСІВ

Сулима А. С., Бугайчук В. В.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотація. *Стаття присвячена визначенню й оцінці морфофункціонального стану хлопців, які навчаються у 10-11 класах, за допомогою вагостового, силового, швидкісного, швидкісно-силового індексів, індексу маси тіла, індексу витривалості. У ході дослідження встановлено, що у десятикласників середні значення швидкісного та швидкісно-силового індексів відповідають низькому рівню, а у одинадцятикласників – «нижче середнього». Індекс витривалості в старшокласників відповідає оцінці «нижче середнього».*

Вступ. Одним із найголовніших завдань нашої держави у галузі освіти є зміцнення здоров'я нації, виховання фізично здорового молодого покоління. Однак, результатами багатьох досліджень доведено негативну тенденцію до погіршення стану здоров'я молоді. Так, дослідники стверджують, що більше 50% учнів, які закінчують навчання в школі, мають незадовільну фізичну підготовленість [6]. Серед основних причин погіршення стану здоров'я науковці виділяють наступні: екологічні проблеми, погіршення соціально-економічних умов, недосконалість сучасної системи медичного забезпечення, а також невиправдане збільшення шкільного навантаження та зменшення фізичної активності [2, 6].

Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості, яка характеризує розвиток основних рухових якостей і визначає фізичний стан дітей та підлітків. Однак великий обсяг денного і тижневого навантаження старшокласників призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я школярів. Зокрема виникає перевантаження центральної нервової системи дітей і механізмів регуляції діяльності основних фізіологічних систем організму

(серцево-судинної та ендокринної, обміну речовин і енергії), що призводить до погіршення стану здоров'я учнів у процесі їх подальшого навчання в школі [2, 3]. Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримки здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку набуває актуальності.

Бала Т.Т., Сванадзе А.С. (2015), Кузьменко І.О. (2015), Круцевич Т.Ю. (2011), Масляк І.П. (2016) досліджували рівень розвитку фізичної підготовленості учнівської молоді та встановили, що рухова активність є важливим лімітуючим фактором здоров'я учнів. Тому, для підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів старших класів, рекомендовано впроваджувати у процес їх фізичного виховання різноманітні види рухової активності.

Варто зазначити, що в старшокласників морфофункціональний розвиток знаходиться на стадії завершення. Це, у свою чергу, відображається на темпах приросту їх фізичних якостей [0, 3, 4]. У віці 16 – 17 років динамічна і статична витривалість досягає 85% такої у дорослих людей, продовжується наростання сили, але невисокими темпами. Темп зростання показників швидкості у цьому віці уповільнюється, але продовжує поступово зростати [5].

Узагальнення досліджень дає можливість стверджувати, що розвиток у школярів фізичних якостей повинен здійснюватися комплексно, що забезпечить успішне виконання вправ і значно підвищить функціональні можливості організму, а отже й їх рівень фізичної підготовленості.

Мета – оцінити морфофункціональний стан старшокласників методом індексів.

Для досягнення поставленої мети нами вирішувалися наступні **завдання**: здійснити аналіз наукової літератури; оцінити морфофункціональний стан хлопців 16-17 років за допомогою методу індексів.

Методи дослідження. Для оцінки морфофункціонального стану хлопців 16-17 років нами застосовувався метод індексів. У ході дослідження ми визначали вагоростовий індекс, силовий індекс (СІ), швидкісний індекс (ШІ), швидкісно-

силовий індекс, індекс маси тіла (ІМТ), індекс витривалості. Нами були досліджені учні 10 та 11 класів. Дослідження проводилися в Пасічнянському Навчальному Комплексі «Загальноосвітня школа I-III ступенів, технологічний ліцей» Старосинявського району Хмельницької області.

Результати дослідження та їх обговорення. Багато авторів вказують на те, що у старшому шкільному віці спостерігається інтенсивний ріст силових показників та вдосконалення рухових координацій [1]. Знаходимо відомості й про те, що в учнів старших класів спостерігається гіподинамія, що пояснюється занадто великим навчальним навантаженням [2]. Тому фахівці з фізичної культури вважають, що найголовнішим завданням фізичного виховання старшокласників є підвищення рівня їх фізичної підготовленості [3,4,5]. Для вирішення вищезгаданого завдання, на нашу думку, важливо проводити систематичний контроль за морфофункціональним станом кожного учня протягом його навчання в старших класах.

Отримані нами у процесі дослідження показники морфофункціонального розвитку десятикласників та одинадцятикласників дають можливість стверджувати, що їх значення відповідають віковим нормам.

Так, аналіз результатів, представлених у таблиці 1, свідчить про те, що у хлопців 16 років середнє значення силового індексу лише дещо нижче норми.

Таблиця 1

Оцінка морфофункціонального стану учнів 10 класу (n=7)

№	Показник	$\bar{x} \pm m$	Норма
1	Силовий індекс, %	$50,1 \pm 1,06$	55-65
2	Швидкісно-силовий індекс, ум. од.	$1,18 \pm 0,018$	1,0–1,31
3	ІМТ, ум. од.	$20,04 \pm 0,24$	15-39,9
4	Ваго-ростовий індекс, кг/м	$0,33 \pm 0,003$	0,325 – 0,375
5	Швидкісний індекс, ум. од.	$3,1 \pm 0,21$	3-4,3
6	Індекс витривалості, ум. од.	$0,83 \pm 0,08$	0,8-1,1

Визначивши за формулою ІМТ десятикласників, зазначаємо, що у середньому він характеризує нормальну масу тіла досліджуваних хлопців.

Результати представлені у таблиці 1 свідчать, що середні значення швидкісного та швидкісно-силового індексів відповідають низькому рівню, а індекс витривалості – нижче середнього.

У таблиці 2 представлено результати оцінки морфофункціонального стану хлопців, які навчаються в 11 класі.

Середня величина динамометрії кисті у хлопців 17 років відповідає нормі, оскільки нормою для хлопців є СІ – 60-70%.

Таблиця 2

Оцінка морфофункціонального стану учнів 11 класу (n=12)

№	Показник	$x \pm m$	Норма
1.	Силовий індекс, %	$60,2 \pm 0,66$	60-70
2.	Швидкісно-силовий індекс, ум. од.	$1,10 \pm 0,07$	1,0–1,31
3.	ІМТ, ум. од.	$22,44 \pm 0,43$	15-39,9
4.	Ваго-ростовий індекс, кг/м	$0,36 \pm 0,27$	0,325 – 0,375
5.	Швидкісний індекс, ум. од.	$3,3 \pm 0,29$	3-4,3
6.	Індекс витривалості, ум. од.	$0,87 \pm 1,11$	0,8-1,1

Показник ІМТ в одинадцятикласників становить $22,44 \pm 0,43$ ум. од., що характеризує масу тіла як нормальну.

Порівнявши середньогрупові значення швидкісного індексу, швидкісно-силового індексу та індексу витривалості з нормами, визначили, що вони відповідають рівню «нижче середнього».

Висновки. Оцінка морфофункціонального стану старшокласників засвідчила, що в учнів 10-11 класів середнє значення індексу маси тіла характеризує нормальну масу тіла школярів.

Результати проведених досліджень свідчать про те, що у десятикласників середні значення швидкісного та швидкісно-силового індексів відповідають низькому рівню, а у одинадцятикласників – «нижче середнього». Середньогрупове значення індексу витривалості в старшокласників, які брали участь у дослідженні, відповідає оцінці «нижче середнього». Показник швидкісно-силового індексу учнів 11 класу є вищим, порівняно з учнями 10 класу. Тому у процесі фізичного виховання у школі варто більше уваги приділити вправам на розвиток швидкості та витривалості.

Список використаної літератури:

1. Боярчук О. Д., Гаврелюк С. В. (2017) Вікова анатомія та фізіологія: практикум. Держ. закл. «Луган. нац.ун-т імені Тараса Шевченка». Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 252 с.
2. Галіздра А.А. (2004) Характеристика факторів, що впливають на здоров'я учнів // Теорія і методика фізичного виховання. №3. С. 41-43.
3. Долбишева Н.Г. (2003) Рівень рухової активності, як фактор фізичного здоров'я дітей старшого шкільного віку // Молода спортивна наука України: збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту. Львів. Вип. 7. Том 2. С. 307-310.
4. Круцевич Т.Ю. (2008) Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література. Т.2. 366 с. ISBN 966-7133-97-4.
5. Романенко В.А. (2005) Диагностика двигательных способностей: учебное пособие. Донецк. 290 с.
6. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України (2003) / Під ред. А. М. Сердюка, Н. С. Польки. К.: Деркул. 232 с.

СЕКЦІЯ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ОСНОВНІ ВЕКТОРИ ПРОФЕСІЙНОГО САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Касіяненко Г. А.

КЗ «ЗНЗ I-III ступенів № 8 ВМР»

***Анотація.** Професійна культура, крім необхідних знань, умінь та навичок охоплює певні особистісні якості, норми ставлення до різних компонентів професійної діяльності. Готовність вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності обумовлено низкою факторів, серед яких в першу чергу виділяємо здатність до постійного професійного самовдосконалення.*

Вступ. Рівень освіти значною мірою залежить від результативності запровадження інноваційних технологій навчання, що ґрунтуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних теоріях, які розвивають діяльнісний підхід до навчання (О.А.Брусенцева, 2010; М.М. Козяр, 2015; А.А.Дяченко, 2017) [2, 3].

Сформованість культури професійного здоров'я педагога значною мірою визначає успішність його діяльності, оскільки від рівня володіння ним культурою здоров'я залежить не тільки його професійне довголіття, але і якість викладання предмету, збереження, формування здоров'я учнів, створення сприятливих умов для успішної адаптації школяра та подальшої інтеграції в соціумі (А. А. Дяченко, 2017; В. П. Мойсеюк, 2018) [2, 4].

Тому питання готовності вчителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності, формування культури здоров'я у учнів мають бути серед найбільш важливих питань підвищення якості освіти.

Мета роботи – на основі аналізу літературних джерел сформувати основні вектори діяльності щодо формування здоров'язберігаючих умінь вчителя у процесі професійної діяльності.

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Професійне вдосконалення вчителів фізичної культури та підготовка до формування у учнів здоров'язберігаючих умінь – це складова системи їхньої ступеневої самоосвіти в умовах сучасних стандартів, яка передбачає оволодіння знаннями, вміннями, навичками, визначеними в галузевому стандарті, необхідними для формування у учнів компетентностей здоров'язбереження.

Сучасний вчитель, на нашу думку, через систематизацію теоретичних і практичних знань з фундаментальних (анатомія, фізіологія, патологія, біологія, фармакологія тощо) і професійно-орієнтованих дисциплін повинен глибше й повніше розкрити учням особливості процесу фізичного виховання, допомогти школярам оволодіти методикою виховання фізичних якостей з позиції здоров'язбереження.

Значні можливості для формування у вчителів фізичної культури умінь до формування у учнів здоров'язберігаючих навиків в процесі фізичного виховання вбачаємо у реалізації освітньої діяльності та активізації науково-дослідної роботи вчителя. Особливо актуальне дане питання для вчителів початкових класів, які викладають урок фізичної культури, не являючись фахівцем галузі фізична культура і спорт.

Сучасний вчитель зобов'язаний бути в руслі актуальних наукових досліджень галузі фізична культура і спорт, розвивати навички самостійної пошукової роботи, виховувати творче, ініціативне ставлення до роботи тощо [1, 4, 5]. Серед ефективних форм науково-дослідної роботи вчителів, які слід

використовувати, варто виділити - наукові гуртки на базі навчального закладу, проблемні групи, участь у наукових конференціях тощо.

Висновки. Готовність вчителів фізичної культури до діяльності спрямованої на формування у учнів здоров'язберігаючих умінь забезпечується наступними векторами в процесі професійного самовдосконалення: формуванням мотиваційних установок на професійну самореалізацію; активізацією пізнавальної діяльності засобами інформаційно-комунікаційних технологій та науково-дослідної роботи; розробленням і реалізацією програми заходів підвищення кваліфікації (наукові гуртки, проблемні групи), спрямованих на підготовку вчителів фізичної культури до формування у учнів здоров'язберігаючих умінь.

Список використаної літератури:

1. Дяченко А. А. Готовність студентів факультету фізичного виховання і спорту до педагогічної діяльності / А. А. Дяченко // Зб. наукових праць XX Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 2-4(22), Т.4. – С.64-67.
2. Дяченко А. А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій / А. А. Дяченко, В. М. Костюкевич, М. В. Коннова // Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11(31), Ч.3. – С. 83-87.
3. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання / А. А. Дяченко // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – С. 541-543.
4. Мойсеюк В. П. Формування культури професійного здоров'я майбутніх соціальних педагогів.. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук

(доктора філософії) за спеціальністю 13.00.04. – Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, Тернопіль, 2018. – 263 с.

5. Сірак І. П. Сутність поняття «професійна самореалізація» особистості / І. П. Сірак // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія : Педагогіка і психологія : Зб. наук. праць. – Вип. 49. – Вінниця, 2017. – С. 113-117.

ВЕКТОР ІННОВАЦІЙНОЇ МОДЕРНІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ ПЕДАГОГІЧНИХ КАДРІВ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Корягін В.М. Блават О.З.

Національний університет «Львівська політехніка»

***Анотація.** Розглянуто питання підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури у закладах вищої освіти. Виявлено засади інноваційної модернізації у цьому процесі, відповідні вимогам сучасного суспільного розвитку. Вважається, що реалізація якісно нової педагогічної практики вельми важлива задля забезпечення ефективності фізичного виховання на всіх рівнях освіти і виховання.*

Вступ. Провідним завданням вітчизняної освіти, успішність вирішення якого значною мірою визначає розвиток країни та її місце її місце у світовій спільноті, є підготовка кадрів до викоефективної професійної діяльності відповідно із європейськими стандартами [5, с. 3]. Важливість формування висококваліфікованих фахових педагогів, здатних діяти на рівні вимог міжнародних професійних стандартів, зумовлена контекстом входження України у світовий освітній простір. Україна має один з найвищих у світі індексів освіченості (98 %) і величезний людський потенціал [4, с. 28]. Водночас, відзначимо існуючу значну невідповідність між можливостями високоякісного інтелектуального капіталу і реальним станом сучасного

суспільного розвитку. Останнє вимагає пошуку дійових мір щодо вирішення даної проблематики.

Мета дослідження – виявлення засад модернізації підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури

Методи дослідження. У процесі дослідження використано загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, концептуалізація, систематизація й узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Якість сучасної вищої освіти ототожнюється із ґрунтовністю підготовки працездатних фахівців [2, с. 27]. Формування інформаційно-технологічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки педагога нової генерації [3, с. 4]. Необхідність інтеграції національної освіти в європейський освітній простір вимагає визначення концептуальних стратегій щодо подальшого вдосконалення та розвитку педагогічної освіти. Згідно постулатам Концептуальних засад розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір одним із основних завдань її розвитку є: модернізація освітньої діяльності вищих педагогічних навчальних та наукових закладів, які здійснюють підготовку педагогічних і науково-педагогічних працівників [6].

Значущість пошуку шляхів підвищення ефективності підготовки фахових спеціалістів фізичної культури, яке посідає належне місце в педагогічній теорії та практиці й котре як функція загальної педагогіки є, по суті, технологією забезпечення здоров'я, істотно зростає в зв'язку з реорганізацією системи освіти України відповідно до європейських стандартів. Нині фізичне виховання визначено як один із пріоритетних напрямів у педагогічній практиці (Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), Закон України «Про вищу освіту» (2014). Установлено, що чільним чинником формування особистості майбутнього професіонала та оптимальної інтеграції у ній соціального і біологічного є фізична культура, яка забезпечує збереження і

зміцнення здоров'я молоді [1, с. 12]. Вагомість нововведень обумовлюється наявними проблемами у стані фізичного виховання та невідповідності його результатів сучасним тенденціям розвитку суспільства, що безпосередньо пов'язано з реалізацією молодіжної та демографічної політики задля поступового руху прямування українського суспільства до європейської спільноти.

Ефективне фізичне виховання підростаючого покоління історично є однією з перших значущих педагогічних проблем, й, водночас, осередком інноваційного педагогічного руху. Останнім часом тема реформування освітньої сфери, зокрема модернізації підготовки фахівців із фізичного виховання, набула надзвичайної актуальності, особливо в контексті спроби Міністерства освіти і науки України розробити нові державні стандарти з різних спеціальностей. Отож, орієнтири переходу до нової освітньої парадигми передбачають переосмислення доктрини підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури на рівні європейської якості, відповідну їй модернізацію змісту й оптимізацію його технологічного забезпечення для досягнення нової якості.

Безперечно, нині перед системою підготовки фахівців із фізичної культури постає проблема переходу від традиційної педагогічної парадигми до викладання дисципліни фізичного виховання інноваційного типу, що передбачає забезпечення належного стану здоров'я підростаючого покоління, які є генетичним, культурним і професійним потенціалом нації. Визначено, що стан здоров'я дітей та молоді є однією із найактуальніших проблем сучасної педагогіки [5, с. 12]. У основі наших пропозицій лежить зміна акцентів у ході викладання дисципліни «Фізична культура», а саме оволодіння майбутніми спеціалістами навичок викладання на основі концепції управління здоров'ям. Останнє передбачає підготовку фахівців, які надалі спрямовують свою роботу на збереження і зміцнення здоров'я населення, примноження його ресурсів. Саме так можливо вирішення важливого державного завдання в галузі

фізичного виховання – забезпечення формування здорової особистості, що визначає загальний рівень економічного й соціального статусу країни й окреслює тенденцію пошуків у розв’язанні цього питання. Реалізація такої доктрини скерована на радикальні зміни, на оновлення системи підготовки педагогічних кадрів, які будуть здатні на зміну й розвиток навчально-виховного процесу з метою досягнення вищих результатів й формування якісно іншої педагогічної практики фізичного виховання.

Висновки. Установлена об’єктивна необхідність інтеграції інноваційних технологій у процес професійної підготовки педагогічних кадрів із фізичної культури. Модернізація його перебігу передбачає перманентне вивчення й практичне застосування передового світового досвіду. У цьому аспекті, зокрема, вельми важлива фахова підготовка до викладання фізичної культури в умовах інклюзивного середовища на всіх щаблях освіти й виховання. В умовах модернізації, на основі адаптації прогресивних ідей до сучасних українських економічних, суспільно-політичних та соціокультурних умов, реорганізація такої підготовки набуває особливої ваги.

Таким чином, інноваційні тенденції на сучасному етапі педагогічної фізкультурної освіти вимагають потужних еволюційних змін задля пошуку нових, більш досконалих форм і методів підготовки педагогічних кадрів у галузі фізичної культури, задля реалізації якісно нової педагогічної практики, що уможливить перехід на вищий щабель фізичне виховання підростаючого покоління.

Список використаної літератури:

1. Вступ до спеціальностей галузі «Фізичне виховання і спорт». Під заг. ред. Герцик М., Вацеба О. Львів: «Українські технології», 2002, 232 с.
2. Гауряк О., Киселиця О., Формування педагогічної культури майбутніх учителів фізичної культури в процесі фахової підготовки у ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету. 2012. № 2. С. 27-35.

3. Кремень В. Г. Биков В.Ю. Інноваційні завдання сучасного етапу інформатизації освіти. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2014. № 37. С. 3-15.
4. Кремень В. Г. Освіта і наука в Україні – інноваційні аспекти. Стратегія. Реалізація. Результати: монографія. К. : Грамота, 2005. 448 с.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. автореф. дис. ... доктора пед. наук: 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти». Київ, 2009. 35 с.
6. Про затвердження Концептуальних засад розвитку педагогічної освіти в Україні та її інтеграції в європейський освітній простір. Наказ Міністерства і науки № 988 від 31.12.04 року. [електронний ресурс]. Режим доступу: [Http: //osvita. ua/legislation/Vishya_osvita/3145/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/3145/).

ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ МУЗИКИ

Мамонтова О. Л., Маніта Л.М.

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

***Анотація.** На основі узагальнення результатів наукових пошуків щодо проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців різного профілю, конкретизовано особливості формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів музики у навчально-вихованому процесі.*

Вступ. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх вчителів музики, яка, водночас, сприятиме гармонійному фізичному розвитку студента, опануванню необхідними знаннями, уміннями, навичками і

практичними діями для збереження та зміцнення власного здоров'я й здоров'я учнів є актуальним питанням сучасного процесу освіти [3, 5, 7].

У достатньо великій кількості публікацій висвітлено різні аспекти використання засобів фізичної культури та спорту, сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в педагогічному процесі навчальних закладів. Зокрема, обґрунтовано: технологію корекції тілобудови студентів в процесі фізичного виховання для підвищення його здоров'яформувальної спрямованості (А. З. Шанковський; 2018) [9]; визначено та теоретично обґрунтовано педагогічні умови формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів на засадах міждисциплінарної інтеграції (Л. В. Новакова, 2015) [7].

Актуальним залишається питання формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, майбутніх вчителів музики.

Мета роботи на основі аналізу літературних джерел охарактеризувати особливості формування здоров'язбережувальної компетентності студентів, майбутніх вчителів музики.

Методи дослідження: аналітичний огляд науково-методичних літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Особливості спеціальної підготовки студентів, майбутніх вчителів музики представлена обмеженою кількістю робіт, у яких вирішено окремі питання вдосконалення професійно значущих умінь і навичок, зокрема їхнього формування на основі навчання вправ координаційної спрямованості під час занять фізичними вправами, а також складнокоординаційних рухів майбутніх учителів музики у процесі фізичного виховання з урахуванням музичної спеціалізації (Т. К. Бондар, 2016) [1].

Л. В. Новакова (2015) наголошує, на сучасному етапі розвитку суспільства все більшої актуальності набуває проблема дослідження міждисциплінарної інтеграції змісту вищої освіти. Інтегрований зміст освіти – це можливість злиття різнохарактерних знань, способів діяльності,

інтелектуальних технологій, що сприяють інтенсифікації навчання та розвитку розумових і творчих здібностей студентів [7].

Якщо говорити про шляхи формування здоров'язбережувальної компетентності, необхідно навести результати роботи Д. Вороніна (2006) [2]. Автор [2] стверджує, що здоров'язбережувальна компетентність передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням. Формування у студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців [2].

Погоджуємося з думкою авторів [1, 3, 4, 5, 9], про те що організація фізкультурно-оздоровчого процесу повинна відповідати загальнотеоретичним положенням його здійснення та, найважливіше, враховувати індивідуальні особливості контингенту тих, хто займається. Саме тому на заняттях зі студентами, майбутніми вчителями музики, з огляду на відмінності технік гри на музичних інструментах за структурою м'язової діяльності необхідно диференціювати тривалість, інтенсивність та спрямованість засобів фізичного виховання.

Вважаємо актуальними рекомендації П. І. Маринчук (2018) [6] щодо використання комплексів вправ фізкультхвилинок та фізультпауз на дисциплінах циклу професійної підготовки для студентів – вчителів музики. Так, автором розроблено та рекомендовано комплекси вправ для дисциплін: «Методика навчання гри на інструменті» (комплекси вправ для проведення фізкультхвилинок тривалістю 1-2 хв) [6], для дисципліни «Спеціальний клас» (фізультпаузи тривалістю 5 хв); для дисципліни «Основи диригування» (фізкультхвилинки тривалістю 2-3 хв); відповідні рекомендації автором розроблено для дисциплін «Сольфеджіо», «Інструментознавство», «Музичний фольклор» [6].

Висновки. Сучасний технічний та інформаційний прогрес вимагає від вчителів вищої школи постійного вдосконалення методик викладання як теоретичних, так і практичних дисциплін. Аналіз наукової та спеціально-методичної літератури показує щодо доцільності прикладного використання засобів фізичної культури в процесі навчально-виховної діяльності студентської молоді.

Список використаної літератури:

1. Бондар Т. К. Складнокоординаційна структура професійних рухів музикантів та можливості їх удосконалення засобами аквафітнесу / Т. К. Бондар // Гірська школа Українських Карпат. - №15 . - Івано-Франківськ, 2016. – С. 70-76.
2. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол.проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25–28.
3. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти / А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П. І. Маринчук //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3.–С.90-93.
4. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту / А.А.Дяченко, В. М. Костюкевич В.М. // Зб. наукових праць XXI Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017.–Вип. 1(21), Ч.2.–С.104-107.
5. Дяченко А. До питання фізичного виховання студентів ВНЗ / Анна Дяченко, Віктор Костюкевич // Всеукр. наук. конф.: Сучасні тенденції розвитку української науки – Вип. 7, Переяслав-Хмельницький, 2017.– С. 82-86.
6. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки /

П. І. Маринчук, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, ВДПУ. НФВСУ. - Вінниця, 2018. - 290 с.

7. Новакова Л.В. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів на засадах міждисплінарної інтеграції : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук. 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Л.В.Новакова, Тернопіль – 2015. – 267 с.

8. Сучасний тлумачний словник української мови: 100000 слів / [укл. Н. Д. Кусайкіна, Ю. С. Цибульник ; за заг. ред. В. В. Дубічинського]. – Х. : «Школа», 2009. – 1008 с.

9. Шанковський, А. З. Корекція тіло будови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. / А. З. Шанковський, К. – 2018. - 26 с.

АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ВСТУПНОЇ КОМПАНІЇ, ЯК ШЛЯХ ДО ПОКРАЩЕННЯ КАДРОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Огнистий А.В.

Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка

***Анотація.** Підготовка фахівця з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації в першу чергу залежить від якісного відбору абітурієнтів до навчання. Аналіз підготовленості старшокласників які вступають у заклади вищої освіти за напрямом фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація дасть змогу вносити оперативні зміни в програми відбору і тим самим значно покращить процес підготовки фахівців.*

Актуальність. Суверенному українському суспільству потрібен не конформіст урокодавець, не нігіліст, не анархіст, не популіст, а дійсно

професіонал. Це має бути фахівець інтелектуал, який би міг опиратись на кращі демократичні традиції української інтелігенції, аналізувати плюралістичну суспільно-політичну думку, орієнтуватись на її прогресивні ідеї і який би врешті решт міг донести високу політичну культуру до своїх вихованців, опираючись на світовий та національний досвід. І першим кроком до цього повинен стати відбір до навчання у закладі вищої освіти педагогічного спрямування. [2, 3].

В теорії і методиці фізичного виховання склались певні погляди щодо особистих якостей фахівця з фізичного виховання і спорту. Він повинен мати ґрунтовну спеціальну підготовку (теоретичну, рухову, психологічну) (А. В. Огнистий, 2014), володіти навичками і використовувати електронно - обчислювальну техніку та інші ТЗН (В. І. Рак, 2018), володіти іноземною мовою (А. С.Аргунов, 1976), економічно мислити (А. А. Григорук, 2010), мати навички організаторської і виховної роботи (В. Г. Омеляненко, 2018), бути високоосвіченим і культурним (Я. Б. Боднар, 2016). Його повинна відрізняти ініціатива, прагнення до вдосконалення і новизни (Б. М. Шиян, 2012).

Поряд з тим, що ми знаємо, який повинен бути майбутній фахівець з фізичного виховання, спорту та фізичної реабілітації, постає закономірне питання, а як здійснити якісний відбір абітурієнтів до навчання на спеціалізованих факультетах.

Перед собою ми поставили за **метою** розкрити особливості відбору абітурієнтів до навчання на факультеті фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

У відповідності з метою перед дослідженням ставилось наступне **завдання**: Вивчити стан подання заяв, уподобання абітурієнтів та конкурсну ситуацію при вступі до навчання за напрямками підготовки 014 - середня освіта, фізична культура, 017 – фізична культура і спорт, 016 - спеціальна освіта (фізична реабілітація) на факультеті фізичного виховання Тернопільського

національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка в практиці вступних випробувань.

У ході дослідження ми використовували наступні **методи наукового дослідження**: 1. Вивчення літературних джерел і документальних матеріалів. У процесі використання даного методу була отримана інформація про стан питання, що розглядається. 2. Теоретичний аналіз і синтез застосовувались нами з метою вибору теми дослідження, визначення його концепції та гіпотези. За допомогою теоретичного аналізу і синтезу були розглянуті та класифіковані властивості процесу відбору до навчання на факультеті фізичного виховання, вивченні найбільш суттєві його ознаки та специфічні риси. 3. Методи математично-статистичної обробки даних.

Дослідження виконане в рамках теми науково-дослідної роботи Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (державний реєстраційний номер 0113U005994).

Результати дослідження та їх обговорення. Особливістю вступної компанії 2018 року було те, що виконання спортивних нормативів здійснювалось лише на спеціальність 017 – фізична культура і спорт. Дане випробування у Тернопільському національному педагогічному університеті ім. Володимира Гнатюка складалось з двох етапів: перший загальна фізична підготовленість, другий виконання нормативів в обраному виді спорту. Загальний результат становив середнє від двох випробувань. На інші спеціальності вступ проходив за результатами конкурсу документів [4].

У 2018 році до вступу на факультет фізичного виховання подали заяви 376 абітурієнтів. З них 132 абітурієнти на спеціальність 017 - фізична культура і спорт, 016 – спеціальна освіта - 149 абітурієнти та 95 вступники на спеціальність 014 – середня освіта, фізична культура. Цікавим буде подивитись на порівняння кількості вступників п'ять років тому у 2013 році [1].

Ми можемо побачити (табл.1), що у 2013 та 2018 роках загальна кількість вступників які подали заяви до вступу на факультет фізичного виховання залишається майже однаковою з незначними статистичними відхиленнями.

Таблиця 1

**Кількість поданих заяв абітурієнтами у 2013 та 2018 роках
(за напрямками підготовки)**

Напрямок навчання	2013 рік	2018 рік
Фізичне виховання (014 – Середня освіта, фізична культура)	153	95 (-58)
Спорт (017 – фізична культура і спорт)	112	132 (+20)
Спеціальна освіта (здоров'я людини, 2013 р.) – 016	80	149 (+69)
Загалом	345	376 (+31)

Зменшення кількості заяв на спеціальність 014 – середня освіта, фізична культура, пов'язано з вимогою подання трьох сертифікатів (українська мова, біологія, історія або географія) і відсутності вступного випробування з виконання спортивних нормативів. Хоча як допуск до конкурсу абітурієнти повинні скласти творчий залік у формі тестування з фізичної підготовленості.

Аналіз конкурсної ситуації у 2018 році у порівнянні з 2013 роком говорить про те, що у 2018 році вона значно вища (табл. 2).

Загальний показник у 2018 році зріс за рахунок збільшення конкурсної ситуації за напрямком підготовки 016 – спеціальна освіта і в порівнянні з 2013 роком становить +12,8 абітурієнта.

Якщо розглянути абітурієнтів (для спеціальності 017 - фізична культура і спорт) за спортивною спеціалізацією то найбільше вступників обрали нормативи зі спортивних ігор (футбол, та волейбол), далі ідуть вступники, що здавали легку атлетику, потім боротьба, плаванням, біатлон.

Таблиця 2

Конкурсна ситуація абітурієнтів на одне державне місце у 2018 та 2012 роках (за напрямками підготовки)

Напрямок навчання	2018 рік (у порівнянні з 2013 роком)	2013 рік
Фізичне виховання (014 – Середня освіта, фізична культура)	5,2 (-0,9)	6,1
Спорт (017 – фізична культура і спорт)	13,2 (+2,0)	11,2
Спеціальна освіта (здоров'я людини, 2013 р.) – 016	29,8 (+12,8)	16
Середній конкурс	16,06 (+4,96)	11,1

Хотілось відзначити високий рівень готовності окремі абітурієнтів які вступали на спеціальність 017 - фізична культура і спорт. Це абітурієнти, що спеціалізувались у таких видах спорту як волейбол, легка атлетика, біатлон. Частина даних абітурієнтів отримали максимальну кількість балів (200) за складання спортивних нормативів.

Підводячи підсумок вище викладеного ми можемо зробити наступні **висновки:**

1. Аналіз кількості поданих заяв у 2013 та 2018 роках показує, що загальна кількість заяв майже не відрізняється. Конкурсна ситуація у 2018 році значно вища за рахунок збільшення кількості поданих заяв за напрямком підготовки Спеціальна освіта (здоров'я людини, 2013 р.) – 016.

2. Звернутись з пропозицією до профільного міністерства щодо можливістю нарахування додаткових балів спортсменам високої кваліфікації та призерам змагань.

3. Розглянути можливість проведення до екзаменаційного перегляду вступників на спеціальність 017 – фізична культура і спорт, щоб значно

полегшило роботу екзаменаційної комісії в подальшому і менше травмувало психіку вступників. Це може бути варіант творчого заліку який практикується на спеціальності 014 – середня освіта, фізична культура

Список використаної літератури:

1. Огнистий А. В. Відбір на факультет фізичного виховання – першооснова якісної підготовки вчителя фізичної культури / Огнистий А. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козібродський. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2013 - №1 (21). – С. 61- 65
2. Огнистий А. В. Підготовка старшокласників і відбір до навчання на факультеті фізичного виховання: автореф. дис. ... на здобуття наук ступ. канд. наук. з ф. в. і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / А.В.Огнистий. – Луцьк. -1999. -22 с.
3. Омеляненко В. Г. Розвиток у старшокласників покликання до педагогічної спеціальності „вчитель фізичної культури”: автореф. дис. ... на здобуття наук ступ. канд. пед. наук.: спец. спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти”/ В.Г.Омеляненко. – К. - 1995. – 2 3 с.
4. Програма вступних випробувань з загальної фізичної підготовленості та обраного виду спорту для абітурієнтів факультету фізичного виховання / [Боднар Я.Б., Єднак В.Д., Ладика П.І., Огнистий А.В., Омеляненко В.Г., Шандригось В.І.] . – Тернопіль: ТНПУ ім. В.Гнатюка, 2018. – 18 с.

СЕКЦІЯ 8. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ. ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В СУЧАСНІЙ ШКОЛІ

КОМПЛЕКСНА РУХОВА РЕАБІЛІТАЦІЯ ЛЮДЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Христова Т. Є., Мовіла І.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

***Анотація.** Охарактеризовано актуальні питання фізичної терапії людей з інвалідністю на основі використання засобів адаптивної фізичної культури, традиційних та нетрадиційних методів фізичної реабілітації. Апробовано Комплексна програма реабілітації включала адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію. Наприкінці експерименту виявлений високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів в умовах реабілітаційного центру, а також покращилися показники фізичного стану й працездатності.*

Вступ. В останні роки увага вчених різних галузей прикута до проблем людей з інвалідністю [3, с. 29; 4, с. 713]. В першу чергу їх цікавлять питання реабілітації та соціальної адаптації осіб з обмеженими можливостями, у тому числі використання засобів адаптивної фізичної культури та спорту, які сприятливо впливають на психіку інвалідів, мобілізують їхню волю, призводять до свідомої участі в житті суспільства, сприяють встановленню соціальних контактів [1, с. 9; 2, с. 7; 5, с. 66].

В наш час не вивченими залишаються питання впливу комплексного використання засобів фізичної терапії на функціональний стан провідних фізіологічних систем та фізичний розвиток людей з інвалідністю. Фізична реабілітація інвалідів з руховими порушеннями на основі відбору ефективних

засобів оздоровчої та коригуючої спрямованості на заняттях адаптивною фізичною культурою сприяє цілеспрямованій корекції кардіореспіраторної, кістково-м'язової, нервової систем та формуванню рухових навичок клієнтів.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати й експериментально апробувати комплексну програму реабілітації людей з інвалідністю.

Завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження за останні роки; виявити й обґрунтувати змістовні характеристики комплексної програми реабілітації, що дозволяють інвалідам долучатися до трудової та суспільної діяльності; прослідкувати динаміку фізіологічних показників людей з інвалідністю під дією комплексної реабілітації засобами адаптивної фізичної культури.

Об'єкт дослідження - комплексна реабілітація інвалідів з порушеннями опорно-рухового апарату.

Методи дослідження: узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування, бесіда), педагогічні методи (спостереження, експеримент); антропометрія, функціональні методи (моніторинг функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, оцінка фізичного розвитку), методи математичної статистики.

Дослідження проводилися впродовж 2018 року на базі Центру комплексної реабілітації для осіб з інвалідністю Мелітопольської міської ради Запорізької області. В експерименті брали участі люди з інвалідністю: 10 чоловіків та 10 жінок віком від 35 до 45 років. Комплексна програма реабілітації включала адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи дані оцінки елементарних рухових функцій людей з інвалідністю, можна констатувати, що 0,8% обстежуваних інвалідів мають динамічну контрактуру, при якій не можна змінити положення сегмента кінцівки, при пальпації немає видимого руху та

напруги м'язів, спостерігається відсутність рухів. В 1,9% людей з інвалідністю спостерігається різке підвищення тону м'язів, руху в суглобі можливі не більше ніж 50% від норми, немає видимого руху, але відчувається напруга м'язів. Об'єм активних рухів становить 10% від норми.

Майже для третини обстежуваних осіб (31%) характерні такі ознаки: підвищення тону м'язів, рух у суглобі можливий не більше, ніж на 50% об'єму від норми, можливий активний рух у полегшеному вихідному положенні. Об'єм активних рухів становить 25% від норми.

Повний або близький до нього об'єм довільного руху проти напрямку сили тяжіння спостерігається в 17% обстежуваних, помірний тонус м'язів, можливе досягнення 75% нормального руху в суглобі. Об'єм активних рухів становить 50% від норми.

Незначне зниження м'язової сили при можливості повного об'єму довільного руху з подоланням, як сили тяжіння, так і опору, виявлене в 14% осіб з інвалідністю. Відзначається невелике збільшення опору пасивному руху з нормою, можливий повний об'єм при пасивному русі. Об'єм активних рухів складає 75% від норми.

Норма м'язової сили, опору м'язів при пасивному русі й об'єму активних рухів спостерігається лише в 11% обстежених.

Людям з інвалідністю, які брали участь в експерименті, був запропонований тест для визначення пристосованості організму до фізичного навантаження. Для цього вимірювали показники частоти серцевих скорочень до навантаження, відразу після нього та підраховували пульс з 10-секундними інтервалами ще протягом трьох хвилин після навантаження. Після проведення реабілітаційних заходів частота серцевих скорочень до навантаження склала 73 удари за хвилину, після навантаження - 98 уд./хв., після однієї хвилини відпочинку пульс відновився до 77 уд./хв., після двох хвилин – до 74 уд./хв., після трьох хвилин відпочинку – до 72 уд./хв., тобто до вихідного рівня.

Проводячи порівняльний аналіз показників частоти серцевих скорочень до та після експерименту, можна констатувати, що відбулося зменшення ЧСС у спокої на 3 уд./хв., а після фізичного навантаження показник пульсу знизився на 9 уд./хв., що свідчить про поліпшення реакції серцево-судинної системи на фізичне навантаження та більш швидке відновлення після нього.

Діяльність серцево-судинної системи людини залежить від рівня артеріального тиску. В динаміці експерименту можна простежити позитивну динаміку систолічного і незначні зміни діастолічного артеріального тиску. У результаті експериментальних досліджень встановлено, що після фізичного навантаження в людей з інвалідністю артеріальний тиск підвищується, але під впливом систематичних фізичних тренувань цей параметр нормалізується.

Людам з інвалідністю був запропонований тест для визначення рівня швидкості реакції. Нормальні показники швидкості реакції були зафіксовані в 20% обстежуваних до експерименту та 30% - після реабілітаційних заходів. В обстежуваних прослідковується позитивна динаміка швидкості реакції за період реабілітації.

У чоловіків покращилася екскурсія грудної клітки після проведеного курсу фізичної реабілітації з 5,3 до 9,3 см. Ці зміни відбулися за рахунок збільшення рухливості грудної клітки при видиху. Так, вихідні виміри обхвату грудної клітки на видиху дорівнювали 94,2 см, наприкінці курсу адаптивної фізичної культури - 91,1 см. У жінок – результати аналогічні. Збільшення екскурсії грудної клітки впливає на біомеханіку дихання - відновлює порушену вентиляцію, поліпшує дренажну функцію бронхів і забезпечує повноцінну координацію дихальних патернів.

Показники легеневої вентиляції серед чоловіків-інвалідів на початку курсу фізичної реабілітації становили 9,15 л/хв., після курсу знизилися на 14% (до 6,28 л/хв.). У жінок цей параметр знизився відповідно з 10,1 до 7,2 л/хв.

Висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження показав, що актуальність проблеми реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури обумовлена ростом кількості інвалідів, недостатньою розробленістю системи комплексної реабілітації, доступного середовища життєдіяльності, що утрудняє психологічну адаптацію та соціальну інтеграцію людей з інвалідністю.

2. Для реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури запропонована комплексна програма, що включає адаптивну рухову рекреацію, лікувальну фізичну культуру, механотерапію, працетерапію, музикотерапію, арт-терапію, танцювально-рухову терапію.

3. У результаті проведеного експерименту виявлений позитивний вплив різних засобів і методів адаптивної фізичної культури на узагальнюючі показники комплексної реабілітації людей з інвалідністю, спостерігалось достовірне збільшення показників маси тіла, артеріального тиску, швидкості реакції, пульсу після адекватного фізичного навантаження під час застосування комплексної програми фізичної реабілітації.

4. Методика диференційованого підходу до побудови програм фізичної реабілітації інвалідів сприяла нормалізації показників зовнішнього дихання в 85% хворих і відсутності хворих зі значними відхиленнями від норми.

5. Здійснена експериментальна перевірка ефективності розробленої програми. У ході реалізації умов комплексної реабілітації інвалідів засобами адаптивної фізичної культури наприкінці експерименту виявлений високий рівень адаптації й інтеграції інвалідів в умовах реабілітаційного центру, а також покращилися показники фізичного стану й працездатності.

Список використаної літератури:

1. Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник / уклад.: Т.М. Осадченко, А.А. Семенов, В.Т. Ткаченко. – Умань: Візаві, 2014. – 210 с.

2. Дедалюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посіб. для студентів / Н.А. Дедалюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
3. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання» / О.І. Соколенко. – Старобільськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2015. – 154 с.
4. Христова Т.Є. Сучасна технологія реабілітації осіб з обмеженими фізичними можливостями / Т.Є. Христова, С.М. Казакова, Т.Г. Чорна // Педагогіка здоров'я: збірник наук. праць VI Всеукр. науково-практ. конф. – Харків: ХНПУ ім. Г.С. Сковороди, 2016. – С. 713-715.
5. Христова Т.Є. Фізичне виховання як засіб соціалізації дитини з особливими потребами / Т.Є. Христова, Т.В. Богун // Dny vědy – 2016: materiály XII mezinárodní vědecko-praktická konference (22-30 březen 2016 roku, Praha). - Praha: Education and Science, 2016. - Díl 15. – S. 66-68.