

**УНІВЕРСИТЕТ УШИНСЬКОГО  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ І МЕТОДИКИ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА  
СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН**

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

**МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
17-18 листопада 2021 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2021

**УДК 370.15+371.302.81+613**  
**С916**

*Друкується згідно з рішенням Вченої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет  
імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 5 від 19.11.2021*

**Члени редакційної колегії:**

Джуринський П. Б. доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації, Університету Ушинського – голова оргкомітету;

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

Афтімічук О. Є. доктор педагогічних наук, професор. ДУФВіС (м. Кишинів, республіка Молдова)

Севдалєв С. В. кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичної культури Гомельського державного університету імені Франциска Скорини, Гомель, Білорусь;

Башавець Н. А. доктор педагогічних наук, професор, кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського; заступник – голови оргкомітету;

Осіпова І. В. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Ігнатенко С. О. кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського;

Дроздова К. В. кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського

**Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини :**  
С916 матеріали V інтернет-конференції. м. Одеса, 17-18 листопада 2021 р.  
Одеса. : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2021. 182 с.

У збірнику матеріалів конференції розглянуті всебічні аспекти організації занять з фізичного виховання, спорту і здоров'я людини.

At the conference proceedings are considered comprehensive aspects of physical education and sports.

**УДК 370.15+371.302.81+613.7**

© Заклад вищої освіти  
«Університет Ушинського», 2021

## ЗМІСТ

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ПСИХОФІТНЕС» ДЛЯ МАГІСТРАНТОВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ТЕХНОЛОГІЇ І МЕНЕДЖМЕНТ ФІТНЕСА»	
<b>Афтимичук О. Е.</b> .....	8
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ	
<b>Джуринський П. Б., Брага. Л. В.</b> .....	13
КУЛЬТУРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<b>Башавець Н. А., Андросова К. С.</b> .....	17
ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	
<b>Долгієр Є. В., Кобзар В. В.</b> .....	20
ФІЛОСОФСЬКІ, ПЕДАГОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	
<b>Мох Т.</b> .....	22
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ	
<b>Мох Т., Комяга А.</b> .....	25
ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ	
<b>Мох Т., Носкова Т.</b> .....	28
ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ	
<b>Мох Т., Коломієць Ю.</b> .....	31
СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
<b>Головко В. М., Карапет'янс С. І.</b> .....	34
РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ	
<b>Форосян О.І., Роженко Т. В.</b> .....	37
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ	
<b>Кучеренко Г. В., Солодухіна А. Ю.</b> .....	40
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ЛФК, СПРЯМОВАНИХ НА КОРЕКЦІЮ ПОСТАВИ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ	

МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ В СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ <b>Дроздова К. В., Якимчук І. В.</b> .....	45
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ <b>Богатов А. О., Кислова А. Р.</b> .....	50
ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ <b>Співак Н.А., Ігнатенко С.О</b> .....	54
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬОЇ МОЛОДІ <b>Погорелова О. О., Вольська Ж. В.</b> .....	57
ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПЛОТІВ <b>Півень М. І.</b> .....	59
РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ГРУП НАВЧАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ <b>Бондаренко О. В.</b> .....	63
АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК 1 - 2 КУРСІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА). <b>Борщенко В. В., Стришко А. С.</b> .....	65
ОСОБЛИВОСТІ І ФУНКЦІЇ РОБОТИ МЕНЕДЖЕРА В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ <b>Богатирьов К. О., Ніколау О.В.</b> .....	68
РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ <b>Прокоф'єва Л. А., Струтинський С. В</b> .....	71
СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ІЗ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ <b>Долгієр Є. В., Трусійова А. В</b> .....	75
ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ <b>Бобошко В. В, Стразов С. О</b> .....	78
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ В КОМБАТ САМОЗАХИСТ ІСО АТАКУЮЧОГО І КОНТРАТАКУЮЧОГО СТИЛІВ <b>Чустрок А. П., Джига Г. О.</b> .....	81

ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ	
<b>Панасюк І. В.<sup>1</sup>, Тарасюк Т. О.<sup>2</sup></b> .....	84
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ	
<b>Тітова Г. В., Мітіна Є. С.</b> .....	87
ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ	
<b>Дидуренко К. Я., Фідірко М. О.</b> .....	90
ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ В СТРУКТУРІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ РЕГБІСТІВ	
<b>Романенко С. С., Жулкевська П. В.</b> .....	93
СПОРТИВНІ ЗДІБНОСТІ І ВІДБІР У ВОЛЕЙБОЛІ	
<b>Підгірний О. В., Касьяненко М. М.</b> .....	96
ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У РЕГБІСТІВ	
<b>Бандура В. А., Храмова К. А.</b> .....	98
СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ У НАВЧАННІ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У ФУТБОЛІ	
<b>Терзі П. П., Пузич В.</b> .....	102
ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ГОЛОВНА ФОРМА ПРОДУКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ	
<b>Гайова О. В., Севастьянов О. В.</b> .....	104
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<b>Пліс М. В., Вербовий Є. М.</b> .....	107
РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ	
<b>Троць Л. П.</b> .....	110
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ І ПЕРІОДИЧНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
<b>Долинська Т. В.</b> .....	114
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ	
<b>Вітер Н. Б.</b> .....	117
УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ	

БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	
<b>Небож В. Т.<sup>1</sup>, Небож І. В.<sup>2</sup> .....</b>	<b>122</b>
ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ЧЕРЛІДЕНГУ	
<b>Долгієр Є. В., Чабан В. С., Воробйова С. В. ....</b>	<b>125</b>
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
<b>Сидор С. С., Осіпова І. В. ....</b>	<b>129</b>
ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
<b>Шукатка О. В. ....</b>	<b>132</b>
ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І СПОСОБІВ ТЕХНІКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ	
<b>Долгієр Є. В., Орлова О. В. ....</b>	<b>134</b>
ПОВЕДІНКОВІ РИЗИКИ ЩОДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ	
<b>Сіренко Р. Р. ....</b>	<b>137</b>
ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ	
<b>Дишель Г. О., Настаченко Д. В. ....</b>	<b>139</b>
КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
<b>Башавець Н.А., Старікова К. В. ....</b>	<b>142</b>
ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЮ	
<b>Насибуллин Г. Б., Бобро Е. В. ....</b>	<b>145</b>
МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ	
<b>Лопатюк О. В., Захарова О. В. ....</b>	<b>148</b>
ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В УКРАЇНІ	
<b>Ігнатенко А. І., Форостян О. І. ....</b>	<b>151</b>
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСЕРІВ ЮНАКІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ТЕСТУВАННЯ У ПЛАНУВАННІ ЗАНЯТЬ	
<b>Коденчук О. О., Ігнатенко С. О. ....</b>	<b>154</b>
ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10	

РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ	
<b>Співак Н. А., Ігнатенко С. О.</b> .....	157
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
<b>Мох Т., Коломієць Ю.</b> .....	160
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЯК АНТИСТРЕСОВИЙ ЕФЕКТ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ	
<b>Щекотиліна Н. Ф., Волкова О. Д.</b> .....	162
ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСНОВНОГО ОБМЕНА У ДІТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА ГОМЕЛЯ	
<b>Дроздов Д. Н., Мелашенко Д. Д.</b> .....	164
АНАЛІЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЬОГО ДИХАННЯ СТУДЕНТОВ	
<b>Евтухова Л.А., Кураченко И.В., Котовенко С.В.</b> .....	167
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ АЛЛЕЛЬНЫХ ЧАСТОТ ГРУППЫ КРОВИ АВО СРЕДИ ДОНОРОВ Г. АШХАБАД (ТУРКМЕНИСТАН)	
<b>Курак Е. М., Зяцьков С. А., Сапаргельдиев Ш. А.</b> .....	170
АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК	
<b>Швайликова Н. В., Малиновский А. С.</b> .....	174
ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА СУЧАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ	
<b>Дроздова К. В., Пустомельник Д. С.</b> .....	176

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРЕПОДАВАНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «ПСИХОФИТНЕС» ДЛЯ МАГИСТРАНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ТЕХНОЛОГИИ И МЕНЕДЖМЕНТ ФИТНЕСА»

Афтимичук О. Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Аннотация.** В статье представлена важность дисциплины «Психофитнес», позволяющей будущему специалисту в области фитнеса не только получить общее представление о соотношении психического и физического компонентов личности, но и, расширить, а так же углубить мировоззрение, получить знания об использовании современных подходов и методов тренировок.

Последнее десятилетие современности отличается преобладанием социальных, экономических и политических кризисов не только у нас, но и во всем мире. Большинство людей не готовы принять изменения, происходящие в стране. Причины могут быть разные: непринятие нового, неопределенность, экономический риск/паника, угроза социальному статусу, боязнь недостаточной квалификационной оценки профессиональной деятельности, несоответствия компетентности, др. Все это приводит человека к неоднозначным последствиям. С одной стороны – к депрессии, отчужденности и, как следствие, к нездоровому образу жизни. С другой стороны – к развитию агрессии, неуправляемости своим поведением, неправильной расстановкой жизненных приоритетов, что приводит к разного рода конфликтам, утрате основополагающих духовных ценностей, адекватного восприятия мира в целом.

В этом ракурсе стоит говорить об «обеспечении личной безопасности» [4], предполагающей ряд мер, ориентированных на защиту своего психологического здоровья. И в первую очередь следует обратить внимание на *саморегуляцию*, «управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием» [1]. Акцентируя внимание на данном определении, можно уверенно утверждать, что воспитание саморегуляции возможно в системе занятий физическими упражнениями, предполагающими все перечисленные действия – это и мотивация к занятиям, и представление ожидаемого результата, и выполнение самих физических упражнений, сопровождающихся правильным дыханием.

На сегодняшний день данной проблемой занимается такая дисциплина, как *Психофитнес*. Это метод физической и психологической тренировки, объединяющий движение, сознание и суггестивные техники, которые используются в контексте тренировки, состоящей из физических упражнений функционального тренинга и техник внимательности/осознанности, чтобы оптимизировать существование человека на физическом и психо-поведенческом уровне.

Согласно наблюдениям, проведенным испанцем Алланом Тельо [6], психофитнес успешно используется в управлении стрессом, в



психологической тренировке для оптимизации производительности, в ремоделировании тела, а также в качестве дополнительного метода в некоторых психотерапевтических подходах.

Согласно существующим исследованиям [2, 3, 5 и др.], развитие способности к самосознанию, принятию себя и сосредоточению на себе способствует достижению и поддержанию физического и психического благополучия. Эта способность, проявляемая во время тренировки, может быть распространена на другие области жизни автоматически или с помощью суггестивных техник. Сосредоточение внимания на выполняемых движениях облегчает оптимизировать свои повседневные действия, а также использовать его в терапевтических целях.

В современных условиях перестройки всех экономических и социальных отношений особая роль отводится потенциалу возможностей психофизической установки личности и психологическому потенциалу коллектива. В связи с этим особое значение приобретает совершенствование подготовки специалистов в области оздоровительной физической культуры в целом и фитнеса в частности.

В этой связи, в программу магистратуры «Технологии и менеджмент фитнеса» была введена дисциплина «Психофитнес», которая дает возможность будущему, или настоящему, тренеру не только получить общее представление о взаимосвязи психического и физического и, таким образом, расширить и углубить свое мировоззрение, но и получить знания об использовании современных подходов и методов. Полученные в ходе курса теоретические и методологические знания помогут магистру в решении его практических задач, сформируют навыки организации и проведения экспериментальных исследований.

*Цель курса* – формирование целостного взгляда на сущность психофизических процессов, происходящих в результате активной мышечной деятельности организма, формирование научных знаний фитнес-тренеров, помощь в повышении их профессионализма в области фитнеса.

Преподавание магистерского курса «Психофитнес» направлено на достижение следующих *общих задач*:

1. Формирование системы представлений об основных закономерностях профессиональной деятельности фитнес-специалиста.
2. Усвоение общих и частных принципов проявления и психофизического развития в условиях фитнес-деятельности.
3. Повышение навыков использования теоретических и практическо-методических знаний в научной деятельности в области фитнеса.

Особенность данного курса состоит в аргументации фитнес-деятельности, предполагающей синтез двух областей: психологию и фитнес-тренинг. В связи с этим программа курса предоставляет *частные задачи*:

- психофизический анализ фитнес-деятельности;
- диагностика психических процессов и психофизических состояний в процессе проведения занятий фитнесом;

- изучение психических особенностей личности занимающихся фитнесом;
- исследование технологий саморегуляции в фитнесе;
- разработка анкеты для проведения социологического исследования;
- выбор психофизических методов научного исследования фитнес-деятельности;
- разработка блока психофизических тестов в фитнес-системе.

Учебно-воспитательный процесс курса осуществляется в рамках теоретических занятий, семинаров, где учебная деятельность осуществляется с направлением на изучение рекомендованной литературы по проблемам представленных тем, не входивших в материалы лекций, а также лабораторных работ (табл. 1).

Таблица 1

Администрирование дисциплины

Название курса/модуля	<i>ПСИХОФИТНЕС</i>				Код курса/модуля	<i>S 03 O.16</i>	
Год обучения	<i>II</i>	Семестр	<i>III</i>	Тип итоговой оценки		<i>Экз.</i>	
Степень обязательности	<i>A</i>	Формирующая категория		<i>S</i>	К-во кредитов	<i>6</i>	
Общее количество часов по учебной программе	<i>180</i>	Прямой контакт		<i>60</i>	Индивидуальная работа	<i>120</i>	
Доля видов деятельности	Лекции	<i>30</i>	Семинары	<i>22</i>	Лабораторные работы	<i>8</i>	
Преподаватели, обеспечивающие преподавание курса	Лекции				Семинары/Лабораторные работы		
	<i>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</i>				<i>Афтимичук О.Е., доктор хаб., профессор</i>		
Язык преподавания	<i>Румынский, русский</i>						
Кафедра	<i>Гимнастика</i>						

Описание: *S* – специализированная; *A* – по выбору

Основная цель *теоретических занятий* состоит в формировании у специалистов в области фитнеса более глубоких психофизических знаний о профессиональной деятельности.

Основная цель *семинаров* – закрепление сформированных теоретических знаний, что предполагает совершенствование навыков использования на практике методологии психофизических исследований в профессиональной фитнес-деятельности.

*Лабораторные занятия* призваны закрепить сформированные теоретические и методические знания, что предполагает совершенствование навыков использования на практике технологий организации и проведения различных занятий по фитнесу.

В системе *индивидуальной работы* магистрант изучает предмет в зависимости от степени подготовки. Образовательные цели структурированы в

соответствии с организацией процесса послевузовского образования. Содержание предмета для индивидуальной работы – это анализ и обобщение дополнительной информации с целью накопления теоретических знаний, технологических умений и технических навыков для последовательной реализации профессиональной деятельности.

Реализация учебного процесса данного курса предполагает использование следующих *методов обучения*: лекция, объяснение, анализ, синтез, демонстрация, моделирование, проектирование, проблематизация, алгоритмизация, ролевые игры.

Программа специализированного курса состоит из восьми тем, которые включают в себя базовые разделы психофизической науки, имеющие профессиональную направленность (табл. 2).

Таблица 2

Тематическое содержание дисциплины «ПСИХОФИТНЕС»

№ п/п	Темы	Форма обучения: дневная			Инд. работа
		К-во часов прямого контакта			
		Лекции	Семинары	Лаб. работа	
1.	Психофизическая характеристика фитнес-деятельности	2	2		12
2.	Технологии принятия решений в системе фитнес-деятельности	4	2		14
3.	Алгоритмы эффективного межличностного общения на занятиях фитнесом	2	2		12
4.	Ролевая регуляция социального поведения занимающихся фитнесом	4	2		14
5.	Медитативные техники в фитнесе	4	2	2	14
6.	Регулировка мышечного тонуса в процессе фитнес-деятельности	4	2	2	14
7.	Дыхательные техники для занятий фитнесом	4	4	2	18
8.	Идеомоторный тренинг занимающихся фитнесом	6	6	2	22
Всего:		30	22	8	120
Всего:		60			
Итого:		180			

Все психофизические технологии направлены на развитие внутреннего потенциала, повышение профессионализма и адаптационных возможностей человека. Они включают в себя комплекс естественнонаучных и гуманитарных научных знаний, обеспечивают приобретение основ психофизической диагностики.

В текущем курсе присутствуют психофизические технологии для внутренней установки человека с целью его развития и самореализации. Объектом технологизации являются личностные сферы человеческого развития, способы и средства к существованию, профессиональное развитие.

Занятия основаны на традиционных и инновационных образовательных технологиях – лекции, эвристические беседы, семинары, лабораторные занятия.

На семинарах используются различные формы и методы обучения и мониторинга, такие как: презентации магистрантов по освоению материалов курса с использованием дополнительной литературы; диагностика собственного поведения в процессе анализа целостной учебной ситуации; теоретические дискуссии, дискуссии на семинарах; ролевые игры; аттестация; концептуальные и терминологические флэш-тесты; тестовый контроль. На лабораторных занятиях проводятся модели социологических опросов, разрабатываются блоки психологических и физических тестов.

Качество профессиональной подготовки фитнес-тренеров зависит от эффективности механизма оценки профессиональных знаний, навыков и умений. Для проверки учебной деятельности применяется предварительная, оперативная, текущая, тематическая и итоговая оценка. Реализация любой формы оценки направлена на обеспечение ряда принципов, таких как объективизация, систематизация, публичность.

Таким образом, дисциплина «Психофитнес», преподаваемая в магистратуре по специальности «Технологии и менеджмент в фитнесе», направлена на получение компетенций, необходимых для выполнения выбранного вида профессиональной деятельности, приобретение квалификации, предполагающей овладение профессией на качественном уровне.

### **Литература**

1. Марина, И.Е. Способы саморегуляции личности; [Б.и.], 2011. 5 с. URL: <https://rucont.ru/efd/288332>
2. Налчаджян, А.А. Психика, сознание, самосознание. [AvidReaders.ru](http://AvidReaders.ru), 2011; URL: <https://avidreaders.ru/book/psihika-soznanie-samosoznanie.html>
3. Спиркин, А.Г. Сознание и самосознание. М.: Изд-во политической литературы, 1972. 304 с.
4. Столяренко, А.М. Экстремальная психопедагогика: Учебное пособие для вузов. М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2002. 607 с.
5. Тойч, Ч.К. Духовность и самосознание личности. М.: ИП Наминач А.П., 2007. 176 с.
6. Tello, A. The AtelTrainer Method (Book 1): Psycho-Fitness Holistic (Transcendental knowledge – Ancestral healing). Kindle Edition. 256 p.

# СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІВЧАТ 5-6 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Джуринський П. Б., Брага Л. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** В статті досліджено поняття координації. Встановлено проблеми розвитку координаційних здібностей у дівчат 5-6 років, які займаються художньою гімнастики. Виявлено значний внесок в розвиток художньої гімнастики у всьому світі.

**Ключові слова:** художня гімнастика, спорт, координація, жіночий напрямок, Олімпійські Ігри.

**Актуальність.** В останні роки досягнення українських гімнасток на світовій арені значно погіршилось. Це все вище за собою початковий базовий рівень підготовки гімнасток, в тому числі розвиток координаційних здібностей. Проте щільність результатів низька, що проблема вдосконалення технічної підготовки спортсменок до роботи з предметами на всіх етапах багаторічного тренування з метою підвищення рівня спортивної майстерності, її надійності та стабільності залишається актуальною. У спеціальній літературі залишається нерозробленою проблема визначення координаційних здібностей (КЗ), необхідних гімнасткам для роботи з предметами та їхнього впливу на якість виконання вправ. Відсутність таких досліджень призводить до неадекватного вибору засобів та методів підготовки гімнасток до виконання вправ із предметами.

Успішність навчання і вдосконалення в художній гімнастиці багато в чому визначаються увагою гімнастки до руху, їх деталей, виразністю сприйняття, чи інакше – координацією рухів.

Координаційні здібності (КЗ) є функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює узгодження окремих елементів руху в єдину смислову рухову дію [1, с. 196]

Координація характеризується можливістю керувати своїми рухами. Складність управління опорно-руховим апаратом полягає в тому, що тіло людини складається зі значної кількості біоланок, які мають понад сто ступенів свободи. За висловом Андреєвої В. І., координація рухів – не що інше, як подолання надмірних ступенів свободи наших органів руху, тобто перетворення їх в керовані системи [4, 11].

Координаційні здібності містять у собі: орієнтацію в просторі; точність відтворення руху по просторовим, силовим і часовим параметрам [5, с. 68].

КЗ діляться на загальні, спеціальні і специфічні види. До найважливіших специфічно виявляються КЗ в предметно-практичній та спортивній діяльності: здібності, засновані на проприорецептивній чутливості (м'язовому почутті); здібності до орієнтування в просторі; здатність зберігати рівновагу; почуття ритму; здатність до перебудови рухових дій; статокінетична стійкість; здатність до довільного м'язового розслаблення [3].

Здатність до орієнтування в просторі розуміється як вміння точно визначати та своєчасно змінювати положення тіла, здійснювати рух в потрібному напрямку [2]. Вона специфічно проявляється в художній гімнастиці, особливо для майбутнього виступу на килимі в чужій спортивній залі.

Її прояв і розвиток значною мірою залежать від швидкості сприйняття й оцінки просторових умов дії, яка досягається на основі комплексної взаємодії аналізаторів (серед них провідна роль належить зоровому).

Основним методичним підходом, спеціально спрямованим на вдосконалення цієї здатності, є системне виконання завдань, містять послідовно зростаючі вимоги до швидкості і точності орієнтування в просторі [4, с. 25].

Зростання спортивної майстерності у художній гімнастиці значною мірою залежить від діяльності вестибулярного аналізатора. Поряд з руховими і зоровими аналізаторами він забезпечує орієнтування в просторі, впливає на рівень рухової координації і якість рівноваги [5, с. 67].

Спостереження показують, що гімнастки, у яких недостатньо добре розвинений вестибулярний аналізатор, зазвичай насилу освоюють програмний матеріал, вони відчують труднощі в засвоєнні обертальних рухів і збереженні рівноваги [34, с. 345]

Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, чи інших положеннях тіла або в ході виконання рухів має життєво важливе значення, так як виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги [3, с. 97].

Прояв рівноваги різноманітний. В одних випадках потрібно зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні "ластівка", стійки на руках в гімнастиці); в інших – в ході виконання рухів (в ходьбі і бігу по колоді або іншому вузькому предмету і т.д.) – динамічна рівновага [2]. Розрізняють і третю форму рівноваги – балансування з предметами і на предметах, наприклад, балансування гімнастичної булави, що стоїть на долоні; утримання м'яча на голові, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги, стоячи на балансі і т. ін.

Ритмічність також має певне значення в стійкому положенні тіла, забезпечуючи рівномірний розподіл і перерозподіл м'язових зусиль. Вона зумовлює оптимальне співвідношення окремих частин рухової дії, їх безперервність протягом заданого часу, а також характер, узгодженість і амплітуда окремих рухів [1]. В кожній вправі є певна тривалість у часі (темп) і закономірний розподіл зусиль (динаміка). Темп і динаміка тісно взаємопов'язані і впливають один на одного. Їх оптимальне поєднання забезпечує гармонію рухів. В цьому випадку спостерігається почуття ритму ходьби, бігу і т.д., що неможливо без стійкого становища тіла [4, с. 43].

Один з факторів, що підвищує здатність зберігати рівновагу, є психологічний настрій і емоційний стан. Високий рівень психологічної підготовки сприяє врівноваженості нервових процесів – важливої умови стійкого становища. Позитивні емоції також сприяють підвищенню

працездатності, м'язової активності і, отже, більш ефективному збереженню рівноваги тіла і його окремих ланок.

Велику роль координаційних здібностей відіграють також здібності, які засновані на проприорецептивній чутливості.

Дослідження В. І. Ляха показали, що здібності, засновані на проприорецептивній чутливості (м'язовому почутті – по І.М. Сеченову), досить специфічні. Це здатність до відтворення, оцінки, відмірюванню, диференціюванню просторових, тимчасових і силових параметрів руху [2, с. 90].

Наявність досить широкого спектра так званих простих здібностей можна швидше за все тим, що управління рухами за різними параметрами здійснюється за допомогою різних проприорецепторів.

Здатність точно відтворювати, оцінювати, відмірювати і диференціювати параметри рухів розвивається передусім при систематичному застосуванні загально-і спеціально-підготовчих координаційних вправ, методів і методичних прийомів розвитку спеціальних КЗ. Для підвищення ефективності педагогічного впливу використовують методичні підходи, спрямовані на вдосконалення цих здібностей. Методи розвитку КЗ засновані на системному виконанні завдань, що пред'являють підвищені вимоги до точності виконання рухових дій або окремих рухів.

Розрізняють завдання аналітичні (виборчі) – на точність відтворення, оцінки, вимірювання та диференціювання переважно одного параметру руху. (просторового, тимчасового чи силового) і систематичні – на точність управління руховими діями в цілому [5]. Зрозуміло, що такий поділ умовно, бо точність відтворення, оцінки, скажімо, просторового параметра ізольовано від точності відтворення, оцінки тимчасової чи силової ознаки руху не зустрічається.

В реальному процесі управління і регулювання рухом ці види точності завжди виступають в органічній єдності. Тому, хоча і можливо переважний диференційований вплив на поліпшення точності одного якого-небудь параметра руху, обов'язковою є установка на досягнення точності виконання рухової дії в цілому. При здійсненні цілеспрямованого розвитку і вдосконалення КЗ, юні гімнастки 5-6 років значно швидше і раціональніше опановують різні рухові дії; на більш високому якісному рівні засвоюють нове і легше перебудовують старі тренувальні програми; швидше просуваються до висот спортивної майстерності; успішніше вдосконалюють спортивну техніку і тактику; легше справляються з завданнями, які вимагають високого рівня психофізіологічних функцій в сенсомоторної та інтелектуальної сферах; набувають вміння раціонально і економно витратити свої енергетичні ресурси; постійно поповнюють свій руховий досвід; переживають радість і задоволення від постійного оволодіння новими і різноманітними видами фізичних вправ [4, с. 169]

З метою виховання координаційних здібностей гімнасток 5-6 років на етапі початкової підготовки необхідно ставити в нові, незвичні для них умови: міняти основний напрямок, виконувати вправи з іншої ноги і в іншу

сторону. Можна міняти форму звичних предметів: давати м'яч великого розміру, скакалку – більш коротку або довшу, обруч – легше чи важче, при силових вправах застосовувати допомогу партнера [2].

Для подолання труднощів змушувати гімнасток виконувати статичні рівноваги на зменшеній площі опори, збільшувати кількість обертальних рухів, виконувати вправи в рівновазі в дуже повільному або в дуже швидкому темпі. При вивченні елементів акробатики під час оволодіння технікою виключати страховку і допомогу гімнасткам. Використовувати ігровий і змагальний методи. Результатом виховання рухово-координаційних здібностей в гімнастиці є вміння гімнасток виконувати вправи вільно, легко, витончено, а також точно і економічно.

Є методики з інтеграцією музично-рухового виховання спільної програми та спеціальної фізичної та технічної підготовки, а також дихальних вправ, що забезпечують виражений оздоровчий ефект (комплекси музично-ритмічної дихальної гімнастики), методик розвитку і корекції психо-емоційної сфери дітей 5-6 років ( музикотерпія, игротерапія, казкотерапія) [3].

### **Література:**

1. Гришечкина, Н. В. 150 лучших развивающих игр для детей 5-7 лет. Развитие познавательных способностей, мелкой моторики, чувства ритма, координации движений: моногр. М.: Академия развития, 2009. - 192 с.
2. Лях В.И. Координ ационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : учеб. для ин-тов физ. Культуры. М. : Ф и С, 1991. 543 с.
4. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 439 с
5. Скалій Т. В. Педагогічний контроль розвитку координаційних здібностей дітей і підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення”. Харків. держ. акад. фіз. культури. Херсон, 2006. 21 с.



## КУЛЬТУРОЛОГІЧНИЙ ПІДХІД ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Башавець Н. А., Андросова К. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розглядається культурологічний підхід підготовки фахівців фізичної культури. Наголошено, що культурна домінанта змінила традиційне уявлення про сутність і функції освіти в контексті культурородоцільного й культуротворчого середовища підготовки фахівців фізичної культури.

**Актуальність проблеми.** У сучасних соціокультурних умовах освіта набуває якісно нового стану, переставши бути жорсткодетермінованою системою. Для такого стану характерні інші закономірності розвитку, а саме: самоорганізація, саморозвиток, самовибудовування, в першу чергу внаслідок актуалізації внутрішніх резервів. Як зазначає О. Я. Данилюк, перехід сучасної освіти в новий культурний вимір, її культурна домінанта змінила традиційне уявлення про сутність і функції освіти в контексті культурородоцільного й культуротворчого середовища. Отже, удосконалення будь-якої педагогічної системи з метою забезпечення адекватної її відповідності умовам сучасної культури актуалізує проблему застосування культурологічної парадигми в педагогіці, зокрема, фізкультурно-спортивній.

Теоретичне осмислення закономірного характеру взаємозв'язку освіти і культури дозволяє висунути припущення про перспективність і продуктивність застосування культурологічного підходу як концептуально-методологічного підґрунття стратегії формування професійно-педагогічної культури майбутнього фахівця в галузі фізкультурної освіти.

Як свідчить аналіз наукових праць, апарат культурології набуває статусу метанауки, яка намагається осмислити світ культури як єдине ціле, пояснити суть культурних феноменів, людського буття й історичне призначення людини. Поняття «культурологія», застосоване до вивчення педагогічної дійсності, включає в себе два основних значення: знання про культуру й теорію культури. Це дозволяє розглядати культурологічний підхід, як джерело змісту вищої освіти та метод його дослідження й проектування.

Заклади вищої освіти покликані сьогодні не тільки забезпечити вузькоспеціальну підготовку фахівця, але й створити сприятливі умови для гармонійного розвитку інтелектуальних якостей [1; 3; 4]. Проте, найбільші надії у досягненні успіхів з професійної діяльності подають всебічно розвинені студенти, що відповідають всім вимогам професійної моделі фахівця з фізичної культури, а менше всього шансів – в вузькоспеціалізованих підготовлених випускників. Тому пріоритетним напрямом удосконалення змісту вищої фізкультурної освіти є всебічний гармонійний розвиток майбутнього фахівця з фізичної культури, здатного свідомо і творчо виконувати свої професійні обов'язки та постійно підвищувати свій науковий і професійний рівень.

**Виклад основного матеріалу.** Наголошуючи на затребуваності культурологічного підходу у вищій освіті, науковці зазначають, що "культурологічна освіта – це освіта, центром якої є людина, яка пізнає і яка чинить культуру шляхом обміну духовними цінностями та особистісними смислами, створюючи твори індивідуальної та колективної творчості" [2]. При цьому "твором" є продукт не тільки мистецтва, а й будь-якої іншої сфери професійної діяльності. Культурологічний підхід дозволяє по-новому розставити акценти в освіті взагалі та у вищій зокрема – з отримання освіти "на все життя" (означає базовість, ґрунтовність, але разом з тим статичність і шаблонність) до здобуття професійної освіти, що відбувається "упродовж усього життя" (передбачає особливу динамічність, удосконалення загальної та професійної культури відповідно реалій, які постійно змінюються). Культурологічний підхід у фізкультурній освіті як такий, що сприяє розвитку людських ресурсів, необхідних для використання їх ціннісного культурного капіталу. Визначення сутності освіти, як поєднання інтелекту й почуттів, ми знаходимо в роботах І. А. Зязюна, на думку якого, в сучасних умовах така єдність має бути основою естетичного розвитку особистості, разом з формуванням культури методологічного мислення, стимулюванням пізнавальної й творчої активності у різних видах життєдіяльності людини. Для нас важливе виділення в фізкультурній освіті єдності духовно-фізичного (спортивного) базису, пізнавального інтересу, фізкультурно-спортивного світогляду й пошуку інновацій.

Взаємозв'язок освіти й культури виявляється, перш за все, через людину, яка є системно єднальною ланкою культурно-освітньої системи. Виділення підсистеми «людина» як окремого системного елемента є принциповим і суттєвим моментом, який підкреслює той факт, що в загальній цілісній гуманітарній культурно освітній системі людина виступає суб'єктом як відносно культури, так і відносно освіти. За твердженням Е.В. Соколова, культура і особистість – поняття, що співвідносяться не зовнішньо, а внутрішньо. Особистість діє в умовах культури, яка, у свою чергу наповнює її новими значеннями, стаючи системно-інтегративним утворенням. Саме унікальність, оригінальність, самобутність, креативне ставлення самого себе й навколишнього світу складають найбільш істотні риси культури людини як особистості. Таким чином, освоєння фізичної культури як системи цінностей загальної культури є розвитком самої людини та її становлення як фахівця в цій галузі.

Процес професійної підготовки на основі культурологічного підходу забезпечує розуміння цього процесу майбутнім фахівцем як складового елемента культури суспільства, як культурно-історичної цінності, яка містить у собі досвід минулого і закладає майбутнє студентів. Культурологічний підхід передбачає максимальне використання професійної, матеріальної і духовної культури, а також формування творчого відношення до самоосвіти, самовиховання та саморозвитку. Самовизначення особистості в фізичній культурі має на увазі належність суб'єктивної позиції у відношенні до фізичної

культури, вибору вагомих орієнтирів, умінню розуміти в ній себе та інших, ставити перед собою мету та досягати її.

Культурологічний підхід дозволяє розглядати фізичну культуру як ключовий елемент культурного мислення майбутніх фахівців фізичної культури, що змінює їх погляди на характер та суть життєдіяльності, здоров'я, розвитку індивідуальності тощо. Згідно з культурологічним підходом професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури повинна відбуватися відповідно до принципів цілісності, взаємозв'язку об'єктивних цінностей культури і ціннісних орієнтацій особистості; залучення студента до культурних цінностей як до процесу професійної освіти; взаємодії у спілкуванні як засобу саморефлексії.

Принцип цілісності передбачає побудову такої структури змісту освіти, в основі якої лежать не лише наукові знання, а й культурний соціальний досвід, культурні досягнення.

Отже, проблема впровадження культурологічного підходу в системі вищої фізкультурної освіти є актуальною та має велике значення. Сучасне суспільство ставить нові вимоги до освіченості людини та потребує від майбутніх фахівців фізичної культури високого культурного рівня комунікації, світоглядних орієнтирів, уміння вирішувати нестандартні проблеми, працювати в нестандартних умовах, постійно підвищувати свій рівень професійної діяльності.

### **Література:**

1. Башавець Н.А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Беляев А.В. Формування ключових компетенцій в освітньому процесі Проблеми забезпечення цілісності освітнього процесу: матеріали науково-практичної конференції. Ставрополь: Видавництво СГУ, 2004. С. 27-31.

3. Бойчук Ю. Д. Культурологічний і аксіологічний підходи до формування еколого-валеологічної культури студентів педагогічних навчальних закладів Вісник НТУУ "КПІ". 2009. № 3. С. 121-125.

4. Войнар Ю. Розвиток та сучасні тенденції підготовки фахівців з фізичної культури в умовах євроінтеграції: монографія. Черкаси: Відлуння-Плюс, 2005. 184 с.

# ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Долгієр Є. В., Кобзар В. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Здійснено аналіз впливу спеціальних комплексів фізичних вправ для військовослужбовців, що мають позитивні ефекти у підготовки до професійної діяльності.

В умовах сьогодення система формування професійно важливих якостей військовослужбовців України потребує пошуку нових більш ефективних шляхів проведення професійно-прикладної фізичної підготовки, реалізація яких буде сприяти подоланню негативних явищ, що виникають в екстремальних чи кризових умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовка військовослужбовців передбачає комплекс організаційних та практичних заходів, спрямованих на вдосконалення фізичних якостей, формування військово-прикладних навичок, виховання морально-вольових, психологічних якостей. Без сумніву фізична підготовка військовослужбовців має здійснюватися з урахуванням особливостей та потреб професійної діяльності, що, у свою чергу, є важливою складовою бойової майстерності, а також практичного застосування отриманих навичок. Слід підкреслити, що фізична підготовка має велике значення в системі цілісної бойової підготовки військовослужбовців [1].

Останні аналітичні дані наглядно демонструють відмову при зарахуванні на службу в спеціальні підрозділи з причин недостатньої фізичної підготовки. До теперішнього часу вимоги до фізичного стану військовослужбовців є недостатньо повно досліджені теоретично та використані на практиці.

Аналіз існуючої типової методики фізичної підготовки вказує на те, що є багато спірних питань щодо найбільш доцільних шляхів підвищення спеціальної професійної фізичної підготовки. Засобами спеціальної фізичної підготовки є більш-менш сформована система спеціальних вправ, специфічних в кожному виді військової спеціальності та спрямованих на розвиток тих якостей і тих м'язових груп, які особливо необхідні для досягнення високих показників професійної діяльності [3].

Практика фізичного виховання і спорту показує, що всі видатні спортсмени були чи є різнобічними атлетами і пройшли належні тренування з використанням різноманітних комплексів загальних і спеціальних вправ. Під час інтенсивних тренувань спостерігалася різна ступінь пристосування організму до фізичних навантажень спрямованих на розвиток будь-якої якості. Ці дані підтверджують думку про те, що необхідно правильно орієнтуватися в підборі засобів різнобічної фізичної підготовки організму [5].

У той же час розвиток фізичних якостей, як і будь-який інший процес, відбувається поступово за відповідними методикам, які якісно відрізняються одна від одної. Розвиток фізичних якостей відбувається в складному симбіозі, який видозмінюється в залежності від певного етапу тренування. Тому

недоцільно використовувати методи, спрямовані на розвиток окремих фізичних якостей, тут повинно застосовуватися більш широке коло різних засобів і методів, пов'язаних з фізичною підготовкою як органічною частиною тренувального процесу [2].

На жаль, цього не можна сказати про загальнорозвиваючі цілеспрямовані вправи. У цьому питанні немає належної ясності. Фахівці в галузі фізичного виховання по-різному розуміють зміст загальної цілеспрямованості фізичної підготовки. В наявності присутні розходження поглядів фахівців на завдання і зміст загальної фізичної підготовки в системі підготовки військовослужбовців, а також їх прагнення до індивідуалізації підбору засобів. Виняткове значення набуває підбір засобів фізичної підготовки і встановлення потрібної міри їх дозування. Тому завдання вдосконалення методів тренування полягає у тому, щоб забезпечити правильний методологічний підхід [4].

Встановлено, що виконання військовослужбовцями комплексів фізичних вправ позитивно відображається на часі і якості виконання ними необхідних службових завдань. Завдяки відпрацюванню спеціальних фізичних вправ, навантажень розвиваються координаційні здібності, які в подальшому відіграють провідну роль при виконанні службових обов'язків.

Отже, одні й ті ж вправи можуть бути загальнорозвиваючими, а в інших – спеціальними. При вирішенні всіх цих питань необхідно мати на увазі, чим більше здійснюється вплив на організм під час спеціального тренування, тим більше значення має загальна фізична підготовка.

**Висновки.** Умови ведення бойових дій сьогодення вимагають нових підходів до формування фізичних якостей та функціональних можливостей організму, які належним чином забезпечували б адекватні реакції на зміну бойових обставин. До теперішнього часу дані вимоги не в повній мірі реалізовані в методиці фізичної підготовки і недостатньо повно розроблені теоретично і випробувані на практиці. Тому одним із способів підвищення фізичної підготовки повинно бути здійснення цілеспрямованого впливу на фізичні якості, які необхідні для виконання бойових завдань.

### **Література:**

1. Доктрина підготовки Збройних Сил України, затверджена начальником Генерального штабу Збройних Сил України від 01.07.2020 21 № ВКП 7.00(03).01.

2. Капосльоз Г. Проблемні питання організації наукових досліджень в інтересах навчальних закладів та органів управління освітою у Збройних Силах України. Військова освіта. 2018. № 1(37). С. 148–158.

3. Свистун В. І., Шемчук В. А. Науково-дослідна лабораторія як організатор і координатор інноваційного наукового середовища вищого військового навчального закладу. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки. 2018. Вип. № 4 (95). С. 182–187.

4. Шемчук В. А., Хацаюк О. В. Обґрунтування нормативних основ Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України. Імплементация

нововведень до правових та воєнних наук та підвищення ролі спорту на державному рівні : кол. монографія. Вінниця: ДУАСОЕМВ ХХІ ст., 2020. № 1, Р. 1. С. 2–21.

5. Ягупов В. В. Методологічні основи компетентнісного підходу до професійної підготовки офіцерів запасу. Проблеми освіти : зб. наук. пр. 2019. № 91. С. 325–331.

## **ФІЛОСОФСЬКІ, ПЕДАГОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Мох Т.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність** даної теми полягає у тому, що здоров'я людини, його формування, збереження і зміцнення є важливою проблемою, тобто має досить давню історію, оскільки сама людина є об'єктом безмежного пізнання. Здоров'я можна віднести до вічних цінностей, які не втрачають свого значення з плином часу. Витоки дослідження здоров'я людини сягають у сиву давнину тисячоліть. Цей процес тісно пов'язаний з розвитком медицини, яка первісно була органічно вбудована у філософське осягнення людиною власного буття, природи і являла собою одну із форм взаємодії із ними.

Проблематика стосується того аспекту, що умови життя сучасної людини висувають актуальні завдання вдосконалення наукового аналізу проблем її здоров'я. Якість життя визначається його станом здоров'я, тобто воно повинно характеризуватися певним станом фізичного, психічного, соціального і духовного благополуччя. Значну роль у вивченні проблем збереження здоров'я людини відіграла інтегральна наука валеологія (Г. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, Е. Вайнер, М. Гончаренко, В. Горащук, М. Гриньова, Е. Казін, В. Казначеев, В. Колбанов, В. Кулініченко, Г. Кураєв, І. Мурахов, В. Петленко, С. Страшко).

За словами відомого економіста А. Маршала визначається «такий процес, в якому переважають певні тенденції, дії яких носять більш менш стійкий, постійний характер, над явищами відносно нерегулярними, винятковими ... Хвороба – це ненормальний стан людини, але довге життя без якої-небудь хвороби – таке ж відхилення від норми». Проаналізувавши дане твердження, виникає необхідність розглянути цю проблему з боку філософії [1, с. 16-20].

Сучасна філософія трактує здоров'я як характеристику особистості, що є основою її життєдіяльності і забезпечує розкриття особистісної самоактуалізації у контексті реалізації особистісних цілей та соціальних цінностей. Останнім часом у філософії набуває популярності інтегральна теорія здоров'я (Ю. Хрустальов), що ставить за мету цілісне вивчення людини. На думку дослідників, від розуміння цілісності природи людини залежить ставлення до здоров'я, система оздоровчих заходів. Філософи нашого часу вважають нагальною проблему розвитку нової свідомості здоров'я, а разом з нею формування сучасного здорового демократичного суспільства. Тобто кожна особистість повинна мати бажання і можливості брати участь у

створенні цієї системи, прийнятті рішень щодо неї та контролі за їх виконанням. Таким чином ми можемо сказати, що філософія намагається з'ясувати сутність феномену здоров'я, розглядаючи його в цілісній системі людина-світ. Та у сучасному динамічному світі лише здорова людина може успішно реалізувати свої життєві плани, а здоров'я є важливим ресурсом повноцінного й успішного життя, однак, незважаючи на високий рейтинг здоров'я в системі цінностей сучасних дітей та молоді, на поведінковому рівні ця цінність часто не реалізується. Усвідомлення необхідності збереження здоров'я, на жаль, нерідко приходить лише за умов втрати здоров'я та необхідності подолання серйозних захворювань [2, с. 352].

Результати аналізу стану здоров'я молоді сьогодні є невтішними. Фактори, які спричиняють погіршення здоров'я підростаючого покоління, різноманітні та різнопланові. Зрозуміло, що нова якість освіти, яка має забезпечувати розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю молоді та буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування інноваційних підходів в освіті та вихованні на основі здоров'язберігаючих технологій. Збереження здоров'я школярів і молоді, від якого залежить здоров'я наступних поколінь, є найважливішим державним завданням, оскільки відображає рівень цивілізованості суспільства та є гарантією його розвитку [3, с.60-62].

Одним з основних завдань психологічних аспектів здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я. У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя: – знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому; – позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято; – розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя.

Провідну роль у впровадженні в навчально-виховний процес здоров'язберігаючих технологій відіграє діяльність закладу освіти, що забезпечує застосування різних навчальних засобів, які сприяють покращенню психологічного стану студентів під час навчання, – це, зокрема, бесіди, навчання дією, а також зміна ролей, коли студенти можуть проводити навчальні заняття замість викладачів, обговорення в групах, рольові ігри, дискусії, семінари, крім того студенти можуть здійснювати наукову роботу, та проводити заняття на свіжому повітрі тощо. Не потрібно забувати про необхідність проведення виховної роботи з попередження та розповсюдження шкідливих звичок та залежностей, формування стійкої мотивації у студентів до збереження здоров'я, культивування еталона здорової, життєрадісної особистості [4, с. 41–47].

Розглядаючи педагогічні та психологічні аспекти здоров'я людини я дійшла висновку, що вони є дуже взаємопов'язаними. З нашого народження і впродовж свого життя ми постійно чуємо різні висловлення про наше здоров'я. Батьки, вихователі в школі, викладачі в університеті, друзі та знайомі

намагаються донести наскільки важливо бути здоровим дотримуючись тих чи інших принципів, посиляючись на власний досвід. Саме це і є педагогічним аспектом здоров'я, адже виховання людини – є основою в подальшому ставленні до власного здоров'я. Сприйняття особою та її подальша діяльність у сфері забезпечення особистого здоров'я є психологічним аспектом, оскільки явно виражається ступінь усвідомленості та подальшої діяльності людини. Адже це вибір кожного, слідувати за своїм здоров'ям чи ні [5, с. 419].

Отже, педагогіка здоров'я ставить за мету формування в учнів та студентів компетенцій зі збереження та зміцнення здоров'я завдяки фізичному вихованню, формуванню гігієнічних навичок, створенню індивідуального здорового способу життя тощо; зменшення негативного впливу тієї чи іншої діяльності та середовища на здоров'я; розробку та впровадження здоров'язберігаючих технологій. В це поняття, у даному підході, можна внести також і впровадження педагогічних технологій, що забезпечують їх високу активність та мотивацію й можливості для здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, комунікативних здібностей; виховання, гуманного ставлення до світу, до оточення і до самого себе.

#### **Література:**

1. Гаврилькевич В. К., Крук С. Л. Три складові культури здоров'я. Збірник наукових праць. № 34, ч. II. Хмельницький: Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби, 2006. 16-20 с.
2. Васильева О. С., Филвтов Ф. Р. Психология здоровья человека. О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. М.: Издательский центр «Академия», 2001. 352 с.
3. Єрмакова Т. В., Особливості формування здорового способу життя школярів: історичний аспект. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія. Харків. 2008. 60–62 с.
4. Міхеєнко О. І. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 9. 41–47 с.
5. Гвозд'їй С. П. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх фахівців соціономічних спеціальностей до безпеки життя і професійної діяльності: монографія. С. П. Гвозд'їй; ОНУ ім. І. І. Мечникова, Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса: Одеський нац. ун-т, 2016. 419 с.



# ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Мох Т., Комяга А.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність.** Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, висувають нові завдання, вимагають нових освітньо-виховних підходів щодо соціалізації підростаючого покоління українців. Особливої актуальності в умовах сьогодення набуває проблема формування гармонійно розвиненої, соціально компетентної, суспільно активної, психосоматично досконалої, здорової особистості, здатної до соціально-ціннісного самовизначення та самореалізації.

**Основний зміст.** Отже, сучасний заклад освіти, як соціально-педагогічна система, покликана забезпечити курсантам можливість сформувати ефективну систему здоров'язбережувальних знань, яка реалізується на засадах життєтворної діяльності шляхом самопізнання, самооцінки, самоактуалізації, саморегуляції, інтеграції в соціокультурний простір країни.

Харчування є одним з найважливіших чинників, що впливає на здоров'я людини. Воно забезпечує нормальний розвиток молоді, сприяє профілактиці захворювань, продовженню життя і створює умови для адекватної адаптації людини до навколишнього природного середовища тощо[1].

Вік курсантів складає 17-23 роки – це період заключного етапу поступового розвитку організму. У цьому віці юнакам потрібно 3300 ккал на добу, дівчатам 2800, а спортсменам від 3500 до 5000. Енергетична цінність харчового раціону не повинна перевищувати цю величину. Кращим показником ступеня енергетичного збалансування є маса тіла. Її стабільність служить ознакою благополуччя, звичайно, у тому випадку, якщо відповідає нормі.

Якісна збалансованість харчування має особливе значення. В організмі безперервно протікають процеси руйнування старих кліток і синтез нових вимагає постійного припливу будівельних матеріалів: білків, жирів, вуглеводів. Головним з них є білок. У тканинах його міститься від 15 до 20%, в той час як жирів і вуглеводів тільки від 1 до 5%. Організм людини практично позбавлений резервів білка і не синтезує їх сам. Білок тканин може утворитися тільки з білків їжі.

Ми розглянемо сон, як важливий чинник відновлення організму після будь-якого психологічного та фізичного навантаження. Під час якого організм повинен відновитися, набратися сил та енергії для нового дня. За розпорядку дня, відбій відбувається о 22.15 год. до 6.15 год. Сон складає 8 годин, за результатами опитування курсантам вдається поспати 6 годин, 2 години готуються до навчальних занять. На самостійній підготовці вони не завжди встигають зробити все завдання, інколи самостійна підготовка не проводиться через брак аудиторного фонду.

Для здорового сну потрібно 6-10 годин, а ідеальними вважають 8 годин сну. Проте, близько 5% населення можуть спати менше 6 годин і їм цього

цілком вистачає, тоді як для 5% людей нормальний сон складає 9 і більше годин. Існує декілька ознаки здорового сну:

- людина засинає непомітно для себе, швидко;
- сон безперервний, відсутні нічні пробудження;
- сон не є дуже чуйним, глибина сну дозволяє людині не реагувати на зовнішні подразники.

Порушення якості сну або дефіцит його кількості призводять до сонливості в денний час, порушенням пам'яті, труднощам з концентрацією уваги тощо. Тобто, погіршується денний фізіологічний і психічний стан людини, що призводить до зниження її працездатності.

Особливо гостро стоїть питання шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин паління. Шкідлива звичка – закріплений в особистості спосіб поведінки, агресивний по відношенню до самої особистості або до суспільства. Шкідливі звички приводить до найтяжчих психічних та поведінкових розладів, небажанням відвідувати освітні установи, скоєння адміністративних порушень і карних злочинів, бродяжництва тощо.

Треба пам'ятати, що реклама виробництва тютюну та алкогольних і слабоалкогольних напоїв схиляє молодь до їх вживання. Наприклад: у провідних європейських країнах (Франція, Норвегія) рекламу алкогольних напоїв на телебаченні і радіо заборонено. І як наслідок споживання зменшилося з 16 літрів на душу населення старше 15 років до 11,5 літрів.

Психологічна підготовка вирішує питання щодо виховання і вдосконалення морально-вольових якостей та здібностей курсанта, що в подальшому будуть необхідні для – безпечного виконання професійних завдань. За час навчання вона поділяється на декілька етапів (адаптація до навчання, формування й розвиток професійних якостей готовність до самостійного здійснення професійної діяльності та останній етап формування психологічної стійкості).

Важливим чинником здорового способу життя є загартовування та особиста гігієна, яка проводиться з метою підвищення стійкості їх організму до змін фізичних факторів довкілля, до умов, пов'язаних з особливостями правоохоронної служби.

Основними способами загартування є:

- щоденне виконання фізичних вправ на відкритому повітрі;
- обмивання до пояса холодною водою або прийняття холодного душу;
- полоскання горла холодною водою, а також миття ніг перед сном;
- проведення у зимовий період лижних тренувань і занять;
- проведення у літній період занять і спортивно-масових заходів у полегшеному одязі;
- прийняття сонячних ванн, купання у відкритих водоймах у вільний від занять і робіт час та у вихідні дні, а для курсантів служби – тільки під час організованого купання, навчальних занять і змагань з плавання [2].

Правила громадської гігієни включають підтримання чистоти в спальних приміщеннях, туалетах та інших кімнатах загального користування, регулярне провітрювання приміщень, підтримання чистоти у місцях загального

користування. Особиста гігієна включає в себе ранкове і вечірнє вмивання з чищенням зубів, миття рук перед прийманням їжі тощо [3].

**Висновки.** Аналіз практики протидії правопорушень підтверджується наявністю професійного ризику в діяльності працівників правоохоронних органів при проведенні різноманітних службових завдань [4]. Основними факторами виступають умови праці, режим робочого дня, характер рухового режиму, стресостійкість, вплив праці на стан здоров'я і працездатності. За характером зазначені умови сприяють посиленому руйнуванню в організмі водорозчинних вітамінів (С, В1 В2, В6, РР), що призводить до порушення процесів біологічного окислення, знижується резистентність капілярів і клітинних мембран. Також недохарчування може привести до дефіциту тваринних білків, що призводить до порушення співвідношення незамінних амінокислот; незбалансованість жирнокислотного складу; недостатня кількість легкозасвоюваних вуглеводів, дефіцит вітамінів А, В2, С, Е; фолієвої кислоти; мікроелементів: йоду, магнію, цинку. Тому медичне забезпечення майбутніх правоохоронців повино бути забезпечено вітамінами та мікроелементів. Але ці питання з приводу додаткової вітамінізації з боку держави не врегульовані [5].

Формування здорового способу життя молодих фахівців може бути досягнута шляхом комплексного вирішення завдань, вибору та способу проведення різноманітних культурно спортивних заходів у вільний від навчальних занять та нарядів час, самоорганізацією власного та колективного дозвілля.

### **Література:**

1. Гулай В.С. Основи здорового способу життя студентів як фактор всебічного розвитку особистості / В.С. Гулай, А.В. Серветник// серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спор.
2. Кисленко Д.П. Динаміка рівня сформованості здорового способу життя майбутніх правоохоронців/ Д.П. Кисленко // серія 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 12 (39) – К. : вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С 63-69.
3. Лісіцин Ю.П. Спосіб життя та здоров'я населення / Ю.П. Лісіцин. - М., 1982 - 40 с.
4. Князевич В.М. Охорона здоров'я України стан, проблеми перспективи / В.М. Князевич, В.В. Лазоришинець. – Київ 2009, 437 с.
5. Anderse K.L. Et fl. Habitual physical activity and health / K.L. Andersen, I. Ruterfran R. Masironi. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p. 6. Noack H. Concepts of health and health promotion // In: Measurements in Health Promotion and Protection. Copenhagen. 1987.

# ВИКОРИСТАННЯ НОВІТНІХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ

Мох Т., Носкова Т.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність.** Серед усієї розмаїтості впроваджень передових досягнень у практику фізичного виховання важлива роль належить засобам сучасної обчислювальної техніки, що в останні роки розвивається особливо бурхливими темпами. Її використання спричинило істотні зміни насамперед методології організації занять фізичною культурою і спортом, що дозволяє перейти на зовсім - новий більш якісний рівень [1].

Особливо актуальним є використання обчислювальної техніки при вивченні різних сторін фізичної підготовленості на основі дослідження функціональних проявів дихальної, серцево-судинної систем та енергозабезпечення. При поглибленому проведенні дослідження формуються великі обсяги інформації, які вимагають оперативної обробки та детального аналізу. Без використання засобів сучасної обчислювальної техніки та відповідного програмного забезпечення зробити це практично не можливо.

Аналізуючи розвиток і використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні і спорті, на нашу думку, віднаходимо три періоди. Цей поділ пов'язаний із розробкою у 1984-1986 роках нового процесора, що став єдиним стандартом і використовується до сьогоднішнього дня, а також із широким впровадженням глобальної комп'ютерної мережі Internet.

**I етап - до 1985 року** – програми, що працюють лише на окремих ЕОМ та мікрокалькуляторах. В цей період ще не існує єдиного стандарту комп'ютерної техніки, а всі дослідження проводяться на найрізноманітніших, в більшості випадків не сумісних одна з одною, машинах.

**II етап - 1985 р. – кінець 1990рр** – програми, що працюють на процесорі типу x86, використовують єдину операційну систему DOS чи Windows і можуть працювати на різних комп'ютерах.

**III етап - кінець 1990р.р – сьогодні** - широке використання в різних галузях глобальної і локальних комп'ютерних мереж.

У 1965 році Т.Т. Джамгаров, Ю.К. Дем'яненко та ін. [2] починають використовувати ЕОМ для визначення рівня розвитку певних людських якостей, важливих для конкретної спеціальності при професійному відборі. Результати цього дослідження дозволяють зробити висновок, що серед факторів, які впливають на успішність оволодіння фахом, важливе значення мають здібності до точної координації рухів в умовах емоційного напруження.

В 1968 році робиться кілька перших в СРСР спроб дослідження техніки різних видів спорту шляхом моделювання на ЕОМ. Так, С. М. Гордон, Є. А. Ширковець і В. В. Сєдих [3] проводять кількісний аналіз техніки плавання шляхом моделювання. Були використані дві моделі: гідродинамічна і статистична. Перша реалізувалась на ЕОМ "Урал-2", друга - на "Мінск -22". За основу гідродинамічної моделі покладена теорема про похідну вектора

кількості рухів. Реалізація моделі дозволила оцінити вплив маси плавця і маси води, сили гребка та його тривалості, темпу, коефіцієнту опору на швидкість і роботу спортсмена.

Так, на базі Українського державного університету фізичного виховання і спорту під керівництвом С. А. Душаніна була створена автоматизована система “Особистий тренер” [4]. Ця програма дозволяє встановлювати інтенсивність м’язової роботи за показниками роботи пульсу на індивідуальному аеробному та анаеробному порозі залежно від рухового досвіду і поточної функціональної спроможності. А також формує рекомендації щодо тренування, оптимальної тривалості і частоти занять на основі встановлених закономірностей розвитку тренувального ефекту і залежно від будови тіла, рухового досвіду та вихідних і поточних величин МСК, анаеробного порогу і порогу толерантності до фізичного навантаження (визначених на основі кардіоінтерваометрії в стані спокою), статі та віку.

У 1999 році на базі Харківського інституту фізичної культури під керівництвом Яддена Белькасема була створена комп’ютерна технолог контролю рівня розвитку гнучкості “Теквон-до: розвиток гнучкості спортсменів”.

Серед зарубіжних програм можна виділити такі: американська - “Training Plan 2.7”, автором якої є G.Winkler з Іллінойського університету; російські – “Важка атлетика” і “Атлетизм” (автори Л. Хасін і ін.), “Енциклопедія бодібілдингу”, а також програма для планування підготовки у швидкісно-силових видах спорту [5].

Мультимедійна програма “Атлет” була створена групою В.В. Усиченко у 2010 році. Вона розрахована на бажаючих тренуватися у спортивному залі або ж в домашніх умовах. “Атлет” дає безпосередній доступ до будь-якої корисної інформації, включаючи питання медицини і харчування спортсменів. Користувач може вибрати вправи, що відповідають його потребам, і вони виводяться на екран; але й сам розробити свою програму індивідуальних тренувань. Ця програма є доступним наочним посібником, який демонструє на екрані правильний і повний рух при виконанні кожної вправи.

**ІТ у фізичному вихованні і спорті використовуються** для:

- статистичного аналізу і графічного зображення цифрового матеріалу;
- текстового редагування методичної та ділової документації;
- навчання і контролю теоретичних знань;
- контролю фізичного розвитку і підготовленості;
- підготовки та обробки результатів змагань з різних видів спорту;
- контролю та оптимізації техніки спортивних рухів;
- контролю фізичної роботоздатності;
- створення тренажерних комплексів на базі персональних ЕОМ [6].

**Загальні характеристики ІТ у фізичному вихованні і спорті:**

- інтерактивний режим роботи з комп’ютером;
- інтегрованість з іншими програмними продуктами;
- гнучкість процесу зміни як даних, так і постановки завдань [7].

Сьогодні визначено такі шляхи впровадження ІТ у сфері фізичного виховання і спорту:

- створення комп'ютерних підручників, навчальних посібників, методичного забезпечення дисципліни, комп'ютерних засобів контролю знань та оцінки якості засвоєння навчального матеріалу;
- тематичних баз даних, спрямованих на інформаційну підтримку відповідної навчальної дисципліни тощо;
- комп'ютерні засоби пошуку та опрацювання інформації – довідкові системи у формі електронних карток, призначених для інформаційного супроводу навчального процесу. Електронні картотеки об'єднують окремі джерела інформації в один потік, є зручною формою подачі інформації і відкривають можливість для роботи з нею.

Проте такі засоби інформаційного супроводу практично не використовуються. Впровадження та використання електронних картотек буде значним кроком у поліпшенні умов сприйняття інформації [8].

При розробці теорії управління пізнавальною діяльністю за допомогою комп'ютерних технологій (КТ) не можна відстоювати спрощену точку зору, вважаючи, що технічний засіб сам управляє складними психологічними процесами, один з яких — навчання людини. КТ — тільки засіб і посередник між викладачем і студентом або вчителем і учнем, а управління пізнавальною діяльністю відбувається тільки в межах моделі, вибраної педагогом на етапах становлення навчального курсу і проведення занять.

Вибір викладачем характеру управляючих дій залежить як від мети навчання, так і від наявних обмежень. Необхідно раціонально розподілити засоби між різними видами процесу навчання і на цій основі забезпечити оптимальну поведінку студентів, учнів у «просторі знань».

Комп'ютерні технології як технічні засоби навчання розвиваються в рамках існуючого навчального процесу, тому повинні більшою або меншою мірою бути сумісними з цим процесом з погляду управляючих дій, але в той же час створювані або створені КТ можуть активно впливати на зміни не тільки методики викладання, але й цілком на всю технологію навчального процесу.

Реалізація нових видів управляючих дій в умовах застосування КТ в значній мірі спрощується завдяки індивідуалізації навчання і можливостям швидкого контролю знань як нового матеріалу, так і будь-якого пройденого. Додатково можна вводити дистанційне навчання та вебінари.

### **Література:**

1. Богданов В. М. Інформаційні технології навчання у викладанні фізичної культури / В. М. Богданов, В. С. Понамарьов, А. В. Соловійов // Теорія та практика фізичної культури. - 2001. - № 8. - 3 55-59.
2. Дергачова Л.С. Інформатизація навчального процесу з фізичної культури: використання навігаційних (gps) та інших електронних пристроїв під час тренувань / Л.С. Дергачова. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24237/1/5.pdf>.

3. Сущенко А.В. Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / А.В. Сущенко. – [Електронний ресурс] – Режим доступу: <http://web.znu.edu.ua/herald/issues/2012/fvis-2012-1/104-111.pdf>.

4. Куц А.С. Результати комплексного обстеження населення та шляхи їх впровадження у практику фізичного виховання / О.С. Куц, С.В. Нагірняк, Ю.І. Сбруєва // Матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації» – Вінниця, 2012. – С.50-53.

5. Волков В. Ю. Комп'ютерні технології у фізичній культурі, оздоровчій діяльності та освітньому процесі / В. Ю. Волков // Теорія та практика фізичної культури. - 2001. - № 4. - 64 с.

6. Дутчак М. В. Спорт для всіх: можливості, проблеми та здобутки // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи: монографія / М. В. Дутчак. – Дрогобич: Коло, 2007. – С. 180-186.

7. Воропай С. Динаміка прояву силових здібностей 4-13 річних дітей центрального регіону України / С. Воропай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2002. – С. 176–178.

8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 440 с.

## **ЕТАПИ ФОРМУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ, СПОРТІ ТА ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ**

Мох Т., Коломієць Ю.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність.** На сучасні реалії сьогодення, електронні пристрої зв'язку дуже тісно вкорінилися у наше життя, й наразі жодна людина не може прожити й години, не опустивши очі на екран гаджета. Особливо актуально постало питання про проведення свого дозвілля на фоні суцільної пандемії, з життєвою необхідністю, не виказувати носа з домівки. Тому телефон залишається майже єдиним засобом зв'язку з навколишнім середовищем, тож іноді нудьга, медичні показання чи власні бажання людей, штовхають їх на шлях спорту, який обмежено чотирма стінами власної оселі, тож єдина допомога й спасіння людей криється в інтернет ресурсах, про що й піде мова в сьогоднішній доповіді.

**Основний зміст.** Загалом злочин не згадати, що оздоровча фізична культура, серед молоді має велику популярність і велику значимість, так як швидко розвивається фізкультурно-оздоровчий сервіс, відкриваються фітнес-центри, де ведеться робота з різим контингентом тих, хто займається.

На сьогоднішній день тенденції розвитку сучасної педагогічної освіти, виражена спрямованість на інформатизацію усіх галузей знань. В вищій школі, визначають актуальність дослідження цього суспільного явища. Використання засобів інформаційних технологій у діяльності учнів дозволяє удосконалити зміст фахової підготовки, форми навчального процесу, індивідуальний підхід у

навчанні тощо. Загалом спортивне тренування дає можливість моделювання і прогнозування спортивних результатів, розбору техніки виконання складно координаційних вправ, підвищення ефективності навчання рухових дій і усунення помилок.

Впровадження інформаційних технологій є пріоритетним напрямом реформування вітчизняної системи вищої освіти. По-перше, це глобальна реклама, так як людина може проводити у соціальних мережах до 70% свого вільного часу. Інтернет дасть відповідь щодо будь-якого виду спорту, що вас зацікавить, розповість про його особливості і переваги, цікаві особливості. Інтернет підкаже вам найближчі до вас гуртки, скільки коштують заняття та інша інформація, розміщення якої, майже безкоштовне. Принципово нова інформаційно-освітня сфера, яка підвищує мотивацію, розвиває самостійність, забезпечує індивідуалізацію та диференціацію освітнього процесу, сприяє модернізації традиційної системи навчання.

По-друге, масова пропаганда ведення здорового способу життя, серед молоді й інших соціальних верств населення. Чого лише вартий відомий усім нам з дитинства мультфільм Острів Скарбів,, де вихвалявся спорт й засуджувалося пияцтво. Навіть Віталій Кличко, ставши мером Києва збагатив аудиторію, що звернула б свою увагу на здоровий спосіб життя.

На сьогоднішній день, особливо на фоні всесвітньої пандемії, наші гаджети продовжують нас виручати, адже нажалі нам доводиться обмежувати живе спілкування, задля безпеки. Тут приходять на допомогу медіа холдинги та Інтернет – ресурси. Пара кліків по клавіатурі і ось вже Джекі Чан та Чак Норіс вчать тебе робити розминку, або як кулаком троцяти дерев'яні бруски.

Як я вже зазначав вище, інтернет це велике скопище знань, що знадобиться тобі залежно від потреб. Усе починаючи з практик східних йогів, закінчуючи західними мистецтвами. Важко навіть уявити скільки усього можна вивчити й за даром.

А новітні програми допоможуть підібрати вправи залежно від твого стану здоров'я та часу, який ти маєш у розпорядженні. Програма краще за будь якого тренера сформує твою розминку, основні вправи та підкаже, як відпочити після заняття й не травмуватися.

Але окрім повчань, гаджет допоможе вам знайти й підібрати спорядження. Те, яке підійде вам за розміром та кишенею, його вам привезуть, хоч з Китаю, хоч з Америки.

На сьогоднішній день трафік спортивного спорядження з країн Далекого Сходу, майже не най основніший на ринку товарів, які ми маємо в Україні. Спортивний одяг, рукавички, шести, гирі та гантелі, усе це приїде до тебе, а тобі навіть не доведеться вставати з дивану, щоб придбати знаряддя, хоч краще вставай, розімнешся).

До того ж дуже важливе питання спортивного харчування. Програми підкажуть тобі склад і якість продуктів, оптимальний час їх вживання, адже наприклад звичайні амінокислоти, що дадуть енергії та вітамінів й про них усе, розповість інтернет.

Наразі не гальмує та замовляй знаряддя та нумо тренуватися.



Настав час помислити, як жеш ми зможемо застосувати ті чи інші знання, програми й інше. Тут вже на допомогу нашому фізичному розвитку придуть сучасні технології.

Твій звичайний телефон, наразі має доступ в інтернет, секундомір й купу корисних програм ти звичайно на нього зможеш загрузити, але повір, цього не достатньо.

Наразі, дуже популярними стали так звані фітнес трекери, тобто спеціалізована техніка, щоб стежити за твоїм станом здоров'я та спортивними успіхами. Він виміряє твій пульс, підкаже котра зараз година, шлях який ти пройшов й стане дуже корисним помічником, адже наприклад попередить про небезпеку перенавантаження під час виконання вправ, чи навпаки нагадає, що потрібно займатися, а не бити байдики.

Для людей, з дуже важким станом здоров'я вигадали, так би мовити пасивні, електронні тренажери. Наприклад: для людей, що тяжко страждають на ожиріння є спеціальний масажерний пояс, що розгонить жири.

З ціллю поновлення здоров'я можна також, згадати декілька слів про електропривідні екзоскелети, якими користуються люди, після того, як отримали тяжкі поранення, наприклад пошкодження хребта з частковою паралізацією. Тобто чудо інженерного мислення сьогодення допомагає організму, тимчасово замінюючи втрачені функції.

Тож любі друзі, дякуючи за увагу, я хочу нагадати, що перед вам відчинено цілий інформаційний світ, до якого необхідно лиш простягнути руку, який безкоштовно подарує вам теорію, а вже ви не полініться з практикою, на все добре.

### **Література:**

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні М.М. Булатова, Ю.О. Усачо Теорія і методика фізичного виховання за ред. Т.Ю. Круцевич. К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320 – 354.

2. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів Р. Ф. Ахметов, Т. Б. Кутек Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. 2011. № 86. С. 15-18.

3. Азарова Н. В. Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти. URL : <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti>

4. Інформаційні технології в навчанні. – URL : <http://lkartashova.at.ua/publ/1-1-0-7>

5. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах : Монографія Р. С. Гуревич. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2009. – 410 с.

# СУЧАСНІ ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАПРЯМУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Головко В. М., Карапет'яне С. І.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Актуальність.** Гуманітарна значимість фізичної культури проявляється у спрямованості на розвиток цілісної особистості, формування у системних знань, що навчаються, про людину і орієнтованості в них, створення сприятливих можливостей для самовираження та самоактуалізації особистості, активізації готовності студентів повноцінно реалізувати свої сутнісні сили у здоровому та продуктивному стилі життя.

**Виклад основного матеріалу.** Змістовний аспект гуманітаризації освіти з фізичної культури є комплексне, багатогранне явище, яке передбачає: виявлення у його змісті гуманітарних цінностей; гармонізацію духовних та фізичних сил та здібностей студентів; виховання у них ініціативи та відповідальності у природній та соціальній сферах життєдіяльності; забезпечення можливостей для особистісно-професійного зростання, самовизначення, самореалізації; створення умов для саморозвитку та самовдосконалення особистості майбутнього фахівця.

Інакше зміст гуманітарної освіти, зазначає М. Я. Віленський – це студент, що розвивається, гармонія його відносин з собою, іншими людьми і світом загалом, його духовний та фізичний розвиток, формування людини культури. Воно вимагає приведення в дію внутрішніх підстав його розвитку та саморозвитку, виховання та самовиховання, навчання та самонавчання, що дозволяють виявляти суб'єктність, рефлексивність, самоактуалізацію у саморозвитку, самовдосконаленні, творчої самореалізації особистості, готовності спеціаліста до діяльності з перетворення насправді і себе як її суб'єкта. [1, 10].

Провідною ідеєю концепції дослідження є положення про те, що становлення і розвиток системи професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах, базуючись на позитивних здобутках зарубіжного досвіду, дозволяє усвідомити суспільну необхідність якісного оволодіння магістрантами професійно орієнтованими знаннями, вміннями та навичками, особистісними і професійно значущими якостями, зокрема комунікативними й організаційними здібностями, творчим потенціалом та емпатією, що дозволить їм ефективно застосовувати засоби науково-дослідної роботи та засоби фізичної реабілітації при роботі у мультидисциплінарній команді фахівців різного профілю. Запропонована концепція дослідження базується на методологічному, теоретичному та практичному концептах, які є взаємопов'язаними, взаємодіючими та взаємозалежними один від одного.

Діалогічний підхід, який ми використовуємо у проведенні навчальних занять з фізичної культури, сприяє збільшенню міри свободи межу суб'єктами освіти, та дозволить забезпечити самоактуалізацію особистості майбутнього спеціаліста.

При побудові даних педагогічних технологій викладач стоїть перед необхідністю виявлення внутрішнього потенціалу студента, його індивідуальні можливості. Це відкриває перед студентом безмежне поле для самовдосконалення та самопізнання та особистісного самовдосконалення у фізкультурно-спортивній діяльності.

Як ми вважаємо, що для управління процесом гуманізації фізичного виховання учнівської молоді необхідно:

- чітко визначити цілі фізкультурної діяльності;
- визначити за часом досягнення освітніх цілей за залучення студентів до цінностей фізичної культури;
- забезпечити орієнтованість студентів у цінностях фізичної культури;
- вибрати засоби та методи, що розкривають сутнісний бік процесу фізичної освіти молоді

Розвиток освіти у сучасній Україні передбачає оновлення її змісту, принципів організації, ефективне використання нових освітньо-виховних технологій, які відповідали б кращим світовим зразкам. Зумовлено це такими чинниками, як радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження працездатності. Як зазначається у Білій книзі національної освіти України, особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності серед дітей та молоді.

Сучасні напрями та проблеми реалізації фізичного виховання у закладах вищої освіти України тісно пов'язані з суспільно значимими процесами реформування фізичного виховання та пошуку актуальних та ефективних шляхів його організаційного та методичного забезпечення, де в основу покладено уподобання й індивідуальні особливості студентської молоді.

Численні дослідження [1] вказують на те, що ігнорування законодавчих документів, спрямованих на розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах України, сьогодні стало причиною того, що на загальнонаціональному рівні спостерігаємо стійку тенденцію до погіршення фізичного стану молоді та неготовності сучасних випускників повноцінно виконувати професійну діяльність. Ситуація, що склалася, вимагає радикальних змін у методичному й матеріально-технічному забезпеченні цієї галузі.

Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання в закладах вищої освіти в роботах значної частини науковців галузі фізичної культури та спорту, педагогіки вищої школи та професійно-прикладної фізичної підготовки здебільшого сконцентровані на проблемах організації занять з фізичного виховання, формування здоров'я, фізичного розвитку та підготовленості студентів, формування найбільш важливих життєвих і професійно-визначальних компетенцій, варіативності структури та змісту фізичного виховання для досягнення якісних передумов творчої й ефективної багаторічної праці майбутніх фахівців у різних сферах діяльності України [3].

Пріоритети, покладені в основу процесу фізичного виховання студентської молоді, визначають обов'язковість оволодіння системою

прикладних умінь і навичок з плавання та безпосередньої плавальної підготовки, що є нормативними потребами здорового способу життя, історичними уявленнями про гармонійно розвинуту особистість [4].

Узагальнення даних вказує на значну кількість інформації та наявність авторських підходів вибіркового спрямування щодо навчання плаванню. Їх змістове наповнення безпосередньо пов'язане із загальними рекомендаціями навчання плаванню, методиками випереджувального навчання, особливостями роботи з різними категоріями населення та подолання практичних ситуацій, загальною сутністю оздоровчого впливу плавання на організму студентів тощо.

Професіоналізм фахівця – результат тривалого процесу формування його особи: у сім'ї, в колективі навчального закладу, а також в установах подальшої роботи. Спираючись на сучасні проблеми підготовки фахівці в з фізичного виховання і спорту до реабілітаційної роботи сьогодні реформи освіти мають бути направлені на інтеграцію природничо-наукової підготовки фахівця в процесі формування його професійно-педагогічної компетентності з врахуванням сучасного стану ринку праці [2]. Культурний потенціал сформований за час навчання у вузі продуктивно позначається в практичній діяльності фахівця. Тому об'єм навчальної програми розглядається як цільовий орієнтир духовного і тілесного розвитку особистості студента.

**Висновки.** Узагальнення інформації дає підстави для виокремлення проблемного поля, пов'язаного з оновленою структурою компетенцій майбутніх фахівців різних галузей діяльності, незадовільним рівнем здоров'я сучасної студентської молоді, високим прикладним значенням плавання, зниженням обсягів фізичного виховання в закладах вищої освіти на тлі недооцінки ефективності засобів плавання, відсутності якісного організаційного та методичного забезпечення цього процесу, варіативності цільових установок і чинників мотивації студентів, обов'язковості прикладних умінь з плавання в структурі гармонійно розвинутої особистості, потреби підтримання оптимального рівня фізичної активності.

### **Література:**

1. Андрєєва О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / О. Андрєєва, О. Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 15–18.

2. Анікєєв Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Дмитро Михайлович Анікєєв ; НУФВСУ. – Київ, 2016. – 20 с.

3. Бойко Ю. С. Формування аксіологічних установок до здорового способу життя у студентів ВНЗ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 – «Теорія і методика виховання» / Ю. С. Бойко. – Умань, 2015. – 268 с.

4. Катерина У. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. Катерина, О. Андрєєва // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки, 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.

5. Кашуба В. А. Анализ использования здоровьесберегающих технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, Е. В. Андреева, С. М. Футорный // Теория и методика физической культуры. – Алматы, 2018. – С. 73–81.

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ НАВИЧОК У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

Форостян О. І., Роженко Т. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розглядаються проблеми рухових навичок у дітей старшого дошкільного віку із затримкою психічного розвитку. Визначення їх фізичної підготовленості та сформованості інтелектуальних навичок.

**Актуальність дослідження.** Удосконалення системи освіти відповідно до Закону України "Про освіту" висунуло на перший план проблему впровадження в практику роботи закладів освіти комплексу заходів, спрямованих на своєчасне забезпечення кожної дитини адекватних його віку умов для розвитку і формування повноцінної особистості, отримання освіти. Впровадження в систему освіти спеціальних форм диференційованої допомоги тим дітям, які відчувають значні труднощі в засвоєнні програм навчання, набуває особливу соціальну і педагогічну значущість.

В даний час в усьому світі відзначається збільшення числа таких дітей, і в зв'язку з цим проблема підготовки даної категорії дітей до школи, вибір адекватних програм навчання і виховання стала однією з найактуальніших психолого-педагогічних проблем.

Метою дошкільного виховання є всебічний гармонійний розвиток дитини, яке характеризує охорону і зміцнення його здоров'я, забезпечення повноцінного фізичного і психічного розвитку. Засоби фізичної культури дозволяють впливати на всі сфери розвитку дитини і в тому числі на ті, які мають вирішальне значення не тільки для повноцінного фізичного розвитку, але і для розумового, морального, трудового та естетичного.

Н.А. Менчинскою введено термін "здатність до навчання", який виражає індивідуально-типове своєрідність психіки учня, створене в процесі навчальної діяльності і робить вплив на її результати в кожен "знятий" момент часу, тобто висловлює загальну здатність до навчання.

С. Л. Рубінштейн в якості показників, що характеризують сформованість загальної здібності до навчання виділяє темп, легкість засвоєння, швидкість просування, широту переносу. "Можна сказати, що показником обдарованості може служити широта перенесення, яка досягається різними індивідами в процесі навчання".

Низька здатність до навчання варіюється за ступенем вираженості цієї якості і в залежності від причин порушення психічного розвитку дитини, а

отже, може відрізнятися і за ступенем обратимості цього стану в спеціально створених для цього умовах.

Труднощі в навчанні можуть бути обумовлені не тільки соціальними факторами і педагогічною занедбаністю, а й певними змінами функціонального стану мозку внаслідок соматичного ослаблення або негрубої церебрально-органічної дисфункції, що призводять до уповільнення темпу розвитку.

Типологія неуспішності в залежності від часу її виникнення запропонована Н.А. Менчинскою і Г.Г. Сабуровою. Автори виділяють "ранню" і "пізню" форму неуспішності. У першому випадку діти вже приходять в школу з більш низьким розумовим розвитком у порівнянні з однолітками. Діти з "пізньої" формою неуспішності добре вчаться в початкових класах, але в середній ланці стають невстигаючими через невміння працювати при наявності хороших інтелектуальних можливостей.

Знижена здатність до навчання у дітей при переході від дошкільного віку до шкільного досліджена Є.К. Івановою. У дослідженні відзначено, що у дітей зі зниженою здатністю до навчання спостерігається низький рівень аналізу спостереження, який проявляється в обмеженому обсязі аналізу, переважання аналізу над синтезом, в невмінні розмежовувати суттєві і несуттєві ознаки, в скруті встановлювати ознаки подібності, в недостатності використання слів-узагальнень. Також відзначається нестійкість уваги, низький рівень самоконтролю в діяльності, низький рівень допитливості.

Для успішної корекційної роботи з дітьми, що зазнають труднощі в навчанні, необхідно враховувати особливості функціонального стану мозку цих дітей.

Клінічне зміст поняття "затримка психічного розвитку" частково повторює те, що закордонні автори відносять до поняття "мінімальна мозкова дисфункція." Подібні стани більш ніж у половини невстигаючих учнів є основною причиною труднощів в засвоєнні програм навчання.

Історія вивчення затримок психічного розвитку починається з робіт Е. Lasegne (1864) і К. Larrain (1871), які першими описали клініку інфантилізму у дітей". Пізніше А. Strauss, звужуючи дану групу, описала клініку психічного інфантилізму і зазначила, що крім незрілості емоційно-вольової сфери, у таких дітей виявляється і деяке відставання в розвитку пізнавальних здібностей, уваги, пам'яті, що створює їм певні труднощі при навчанні в школі.

Згодом клінічні уявлення про ці данні уточнювалися в роботах Г. Є. Сухарева, І. А. Юрковой, М. С. Певзнер та ін. Пізніше цей напрямок дослідження розвинули в своїх роботах К. С. Лебединська, І. Ф. Марковська та ін.

Ряд авторів вказували на те, що не у всіх дітей патологічна симптоматика повністю компенсується [2]. У зв'язку з цим ряд дослідників подібний діагноз розцінюють як недостатньо коректний і поділяють різномірну групу на більш однорідні клінічні категорії: психічний інфантилізм (гармонійний, дисгармонійний, складний і нескладний), "інтелектуальні розлади (або прикордонна інтелектуальна недостатність) при тривалих астенічних станах", "інтелектуальні порушення при недорозвитку мовлення [1,2] та ін. Проте в практичній медицині і дефектології діагноз "затримка психічного розвитку" в даний час є найбільш вживаним. Відповідно до сучасних уявлень, до затримок

психічного розвитку відносять як випадки уповільненого психічного розвитку ("затримки темпу психічного розвитку"), так і відносно стійкі стану емоційно-вольової або інтелектуальної недостатності.

Багатогранна роль активної рухової діяльності в фізичному розвитку, зміцненні здоров'я і формуванні особистості дитини підкреслюється в працях багатьох прогресивних педагогів, засновників вітчизняних і зарубіжних систем фізичного виховання дітей.

Встановлено, що в дошкільному віці відбувається інтенсивний розвиток всіх фізичних якостей, однак відбувається воно гетерохроно, в зв'язку з чим виникає необхідність забезпечення гармонічного виховання фізичних якостей в цьому віці, що ґрунтується насамперед анатомо-фізіологічними особливостями дитячого організму.

Відзначено, що діти з порушенням ЦНС мають дефекти рухового й мовленнєвого аналізаторів, що проявляється в різних порушеннях моторики. Моторна недостатність найбільш яскраво виражена у дітей дошкільного віку. Наявність її і ступінь вираженості деякі автори пов'язують зі ступенем інтелектуальної недостатності [1]. У дітей даної категорії погано розвинена кінестетична чутливість, тому недостатність рухової сфери найбільшим чином проявляється при виконанні складних рухів, де потрібно керувати рухами, чітке дозування м'язових зусиль, точність рухів.

Е. М. Мастюкова вказує, що в основі цих порушень моторики лежить механізм, що визначає і інтелектуальний дефект, а саме - недорозвинення аналітико - синтетичної діяльності кори головного мозку, точніше - кіркових зон рухово-кінестетичного аналізатора.

Оцінка рівня розвитку рухових можливостей розумово відсталих дітей повинна проводитися на основі врахування фізичного розвитку, рухової підготовленості, глибокого аналізу рухових порушень. Це положення повною мірою можна віднести і до дітей з затримкою психічного розвитку.

Численними дослідженнями виявлено, що виховання рухових якостей протікає у дітей більш успішно, якщо навчальний процес будується по комплексному методу, з використанням різних рухливих ігор та ігрових завдань. Такий підхід сприяє підвищенню рівня загальнофізичної підготовки дітей і вдосконалення психічних процесів.

Аналіз літературних джерел дозволив встановити наступне:

- проблема диференційованого підходу до дітей зі зниженим навчанням, створення нових технологій навчання є однією з актуальних в загальній, спеціальній педагогіці і психології;

- рухові порушення є складовою частиною провідного дефекту і визначаються тими ж механізмами, що й ведучий дефект;

- середні і високі показники фізичного розвитку дитини, як правило, відповідають достатньому рівню розвитку психічних процесів;

- спеціально організована рухова діяльність дозволяє швидше виробляти різні умовні рефлексії, що є основою будь-якого навчання. У процесі рухової діяльності можливим є збільшення продуктивності вдосконалення психічних процесів: сприйняття, пам'яті, мови, мислення, а також особистісних якостей;

- нечисленність і розрізненість досліджень стосуються питань вдосконалення психічних процесів в аспекті фізичного виховання, не дозволяють казати про повне вирішення цієї проблеми, що є логічною підставою для подальшої роботи в даному напрямку.

### **Література:**

1. Технології психологічної допомоги сім'ям дітей із відхиленнями в розвитку: Навчань. посібник / У. У. Ткачова. – М.: АСТ; Астрель, 2007. – 318 с.
2. Навчань. посібник для студ. вищ. пед. учеб. закладів / У. І. Лубовський, Т. У. Розанова, Л. І. Солнцева та ін.; Під ред. У. І. Лубовського. – 2-й видавництво, випр. – М.: Видавничий центр «Академія», 2005. – 464 с.

## **СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ДОШКІЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Кучеренко Г. В., Солодухіна А. Ю.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті виокремлено основні підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти, зокрема в дошкільних навчальних закладах, Визначено, що правильна організація фізкультурно-оздоровчої роботи та застосування інноваційних програм сприятиме не лише гармонійному всебічному розвитку особистості, але й збереженню та зміцненню психічного, фізичного й соціального здоров'я.

**Ключові слова:** фізкультурно-оздоровча робота, здоров'я, заклад освіти, фізична культура, здоровий спосіб життя.

Нині в Україні фізкультурно-оздоровча робота здійснюється в таких закладах освіти: дошкільні, загальноосвітні навчальні, вищі навчальні, позашкільні навчально-виховні заклади, громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості.

Спільна діяльність дорослих і дітей – це наявність партнерської позиції, особливістю якої є відкритість у бік вільної самостійної діяльності самих дошкільнят. У той же час партнерська діяльність дорослого відкрита для проектування відповідно до інтересів дітей, пропонує види діяльності, які стимулюють їх, надаючи можливість прямого контакту з людьми, матеріалами і реальним життєвим досвідом, що сприяє інтелектуальному розвитку дитини [3].

Головне завдання вихователів дитячого садка - підготувати дошкільника до майбутнього самостійного життя. Дуже важливо саме на цьому етапі сформуванню у дітей базу знань та практичних навичок здорового способу життя, усвідомлену потребу у систематичних заняттях фізичною культурою та спортом.

Тому є важливим аби у формуванні фундаменту фізичного та психічного здоров'я відбувається інтенсивний розвиток органів та становлення функціональних систем організму, закладалися основні риси особистості, формувалася характер, було добре ставлення до себе та оточуючих.



Оздоровча робота в дитячому садку має специфічні особливості, які виражаються в цілях і завданнях, в змісті, в формах організації оздоровлення дошкільнят.

Науковці виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти: удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури та спорту; збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень; широке залучення батьків до виховання здорової дитини; поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту; популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації; широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони всіх прямих і прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо [5].

Система фізкультурно-оздоровчих занять для дітей дошкільного віку, на думку науковців, повинна забезпечувати оптимальний руховий режим, що становить 22–26 годин на тиждень, і включати фізкультурні заняття, ранкову гімнастику, гігієнічну гімнастику після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри на прогулянці, дні здоров'я, фізкультурні розваги, фізкультурну освіту, самостійну рухову діяльність, загартування [8, 13].

Гарне здоров'я визначається нормальною роботою всіх органів і систем організму. Виходячи з особливостей розвитку дитячого організму, завдання зміцнення здоров'я визначаються в більш конкретній формі по кожній системі: допомагати правильному і своєчасному окостенінню, формуванню вигинів хребта, розвитку склепінь стопи, зміцненню зв'язкового-суглобового апарату, сприяти розвитку правильного співвідношенню частин тіла (пропорції), регулювання зросту і ваги кісток; розвивати всі групи м'язів (м'язи тулуба, спини, живота, ніг, плечового пояса, рук, кисті, пальців, стопи, шиї, внутрішніх органів, в тому числі серце, кровоносних судин), особливу увагу приділяти слаборозвиненим групам м'язів-розгиначів; сприяти посиленню струму крові до серця, поліпшенню ритмічності його скорочення і здатності пристосовуватися раптово змінилася навантаженні; зміцнювати дихальну мускулатуру, розвивати рухливість грудної клітини, сприяти поглибленню дихання, економного витрачання повітря, стійкості ритму дихання, збільшення життєвої ємності легень, навчити дихати через ніс; сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів (травлення, виділення та ін.); охороняти шкіру від пошкоджень і сприяти правильному розвитку її функції (терморегулювальних і захисних); сприяти врівноваженості процесів збудження і гальмування, рухливості їх, розвитку активного гальмування, а також вдосконалення рухового аналізатора, органів почуттів (зір, слух і ін.). [6]

Велике значення для здоров'я і фізичного розвитку дітей має режим дня. Постійне час для їжі, сну, прогулянок, ігор та занять – то, що І. П. Павлов називав зовнішнім стереотипом, – обов'язкова умова правильного виховання дитини.

Режим дня – це система розподілу періодів сну і неспанья, прийомів їжі, гігієнічних і оздоровчих процедур, занять і самостійної діяльності дітей.

Бадьорий, життєрадісний і в той же час врівноважене настрої дітей у великій мірі залежить від суворого виконання режиму. Запізнення їжі, сну, прогулянок негативно позначається на нервовій системі дітей: вони стають млявими або, навпаки, збудженими, починають вередувати, втрачають апетит, погано засинають і сплять неспокійно [9]. Правильний, відповідний віковим можливостям дитини режим зміцнює здоров'я, забезпечує працездатність, успішне здійснення різноманітної діяльності, охороняє від перевтоми.

Ранкова гімнастика як форма оздоровчої роботи в дошкільному закладі є важливим компонентом. Вона забезпечує гарний настрої, підвищує життєвий тонус. Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовин, піднімає емоційний тонус, виховує цілеспрямованість, викликає позитивні емоції і радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму, дає високий оздоровчий ефект [4].

Проводяться для закріплення оздоровчого ефекту рухливі ігри, фізичні вправи на прогулянці. Перебування дітей на свіжому повітрі має велике значення для здоров'я дошкільника. Прогулянка є першим і найбільш доступним засобом загартовування дитячого організму. Вона сприяє підвищенню його витривалості і стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища, особливо до простудних захворювань. На прогулянці діти грають, багато рухаються. Рухи посилюють обмін речовин, кровообіг, газообмін, покращують апетит [1.] Як відомо, регулярні заняття фізкультурою зміцнюють організм і сприяють підвищенню імунітету. Крім того, діти, на відміну від дорослих, дуже рухливі і активні, тому їм просто необхідно періодично «випускати пару», а для цієї мети, як і для вдосконалення координації рухів, фізкультура підходить, як ніщо інше. Правильно організовані і продумані прогулянки допомагають здійснювати завдання всебічного розвитку дітей. Для перебування дітей на свіжому повітрі відводиться приблизно до чотирьох годин в день. Режим дня дитячого садка передбачає проведення денної прогулянки після занять і вечірньої – після полудня. Час, відведений на прогулянки, має суворо дотримуватися.

Рухливі ігри – складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, обумовлена встановленими правилами, які допомагають виявити кінцевий підсумок або кількісний результат. Рухливі ігри служать методом вдосконалення вже освоєних дітьми рухових навичок і виховання фізичних якостей.

Після денного сну важливо підняти настрої і м'язовий тонус у кожної дитини, а також подбати про профілактику порушень постави і стопи. Цьому може сприяти комплекс гімнастики після денного сну, який носить варіативний характер, в залежності від цього буде змінюватися і її тривалість (від 7-15 хвилин).

В системі фізкультурно-оздоровчої роботи дошкільного закладу міцне місце займають фізкультурні свята, спортивне дозвілля, дні здоров'я. Цікавий зміст, гумор, музичне оформлення, ігри, змагання, радісна атмосфера сприяють активізації рухової діяльності. При організації активного відпочинку важливо

враховувати кліматичні умови, особливості сезону і природні фактори. Позитивні результати можуть бути досягнуті за умови тісної співпраці колективу дошкільного закладу і сім'ї. Фізкультурні свята є ефективною формою активного відпочинку дітей. Практика дошкільних установ показала значимість свят в активному залученні кожної дитини до занять фізичною культурою [2].

Загартовування – найважливіша частина фізичного виховання дітей дошкільного віку. Кращими засобами загартовування є природні сили природи: повітря, сонце і вода. Під загартовуванням розуміють підвищення опірності організму головним чином низьких температур, оскільки причиною ряду захворювань (хвороби верхніх дихальних шляхів, запалення легенів, нефрити, ревматизм і т.п.) є охолодження організму [11].

Мета загартовування - виробити здатність організму швидко приводити роботу органів і систем у відповідність з мінливою зовнішнім середовищем. Здатність організму пристосовуватися до певних умов зовнішнього середовища виробляється багаторазовим впливом того чи іншого фактора (холод, тепло і т.п.) і поступовим збільшенням дозування такого впливу.

У процесі загартовування в організмі дитини відбуваються зміни: клітини покривів тіла і слизових, нервові закінчення і нервові центри починають швидше і доцільніше реагувати на зміни навколишнього середовища.

В результаті загартовування дитина стає менш сприйнятливим до різких змін температури і простудних та інфекційних захворювань. Загартовані діти мають міцне здоров'я і апетитом, спокійні, врівноважені, відрізняються бадьорістю, життєрадісністю, високою працездатністю. Таких результатів можна досягти лише при правильному виконанні гартують [7].

Позитивних результатів від гартують можна очікувати тільки при дотриманні таких принципів, як поступовість, послідовність, систематичність, комплексність, облік індивідуальних особливостей кожної дитини, а також активне і позитивне ставлення дітей до процедур, що гартують [10].

Таким чином, оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі спрямована на зміцнення здоров'я дитини, її фізичний розвиток, на формування основ здорового способу життя та формування відповідального ставлення дошкільників до власного здоров'я [12].

### **Література:**

1. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Тарас Сергійович Бондар ; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2010. – 22 с.

2. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ / О. І. Ванюк // Вісник Запорізького національного університету. Серія : фізичне виховання та спорт. – 2014. – №. 1. – С. 5–11.

3. Гайволя Р. Педагогічні умови організації позакласної роботи з фізичного виховання учнів старших класів / Р. Гайволя // Молодіжний науковий

вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Серія : фізичне виховання і спорт. – 2014. – № 13. – С. 29–33.

4. Капська А. Й. Фізична самореалізація старшого підлітка в умовах дитячого оздоровчого табору / А. Й. Капська, Г. С. Мільчевська // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 8. – С. 65–73.

5. Маринич В. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти / В. Маринич, І. Когут // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 28–35.

6. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурнооздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2011. – № 2. – С. 12–16.

7. Москаленко Н. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних закладах / Н. Москаленко, А. Полякова, Я. Ковров // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – № 1. – С. 40–42.

8. Пангелова Н. Є. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Наталія Євгенівна Пангелова; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2014. – 42 с.

9. Пасічник В. Сучасні підходи щодо поєднаного фізичного і розумового розвитку дітей старшого дошкільного віку / В. Пасічник, Р. Петрина // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 150–155.

10. Рибалко П. Організаційно-педагогічні підходи щодо сприяння фізичному розвитку дитини у літньому оздоровчому таборі наметового типу як суспільної цінності / П. Рибалко // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 2. – С. 149–153.

11. Савченко А. П. Виховання самостійності молодших підлітків у процесі ігрової діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / А. П. Савченко ; Ін-т проблем вих. академії пед. наук України. – К., 2007. – 23 с.

12. Степанова І. Взаємодія сім'ї і школи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи / І. Степанова, Л. Михайлова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С. 74–46.

13. Язловецька О. Фізкультурно-спортивна діяльність студентів в умовах вищого навчального закладу / О. Язловецька // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія : педагогічні науки. – 2012. – № 103. – С. 402-410.

# ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ЛФК, СПРЯМОВАНИХ НА КОРЕКЦІЮ ПОСТАВИ ТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ ЗОРУ В СПЕЦІАЛЬНОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Дроздова К. В., Якимчук І. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розкрито суть специфіки проведення занять ЛФК та принципи методики корекції фізичного розвитку слабозорих дітей молодшого шкільного віку. Проведено порівняльний аналіз організації занять ЛФК в умовах спецшколи інтернату для дітей з вадами зору та навчально реабілітаційного центру. Мета роботи — визначення особливостей організації занять з ЛФК зі слабозорими дітьми молодшого шкільного віку, які мають порушення постави і недостатній фізичний розвиток.

**Ключові слова:** лікувальна фізкультура, слабозорі діти, порушення постави, спеціальний навчальний заклад, моторний і фізичний розвиток.

Формування і збереження навичок правильної постави, а також корекція їх порушень — один із основних розділів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Формування правильної постави у дітей здійснюється лише за умови оволодіння вчителями та батьками науково обґрунтованою методикою, яка базується на основі загально-педагогічних та специфічних принципів фізичного виховання [1].

Постава, як умовний руховий рефлекс, є невід'ємною частиною фізичного розвитку дитини і піддається цілеспрямованому педагогічному впливу, який вимагає методів комплексного підходу та використання різноманітних загальних і специфічних засобів профілактики та корекції [1,3,5].

Виховання правильної постави, за дослідженнями М. І. Фонарева (1981), І. Д. Ловейко (1988), Л. Б. Лушинської (1996), Б. М. Шияна (1993) та інших фахівців, є потужним заходом профілактики викривлень хребта. Вирішальна частина процесу формування постави входить в обов'язки батьків і вчителів у дошкільний і шкільний періоди і має тривати впродовж усього життя людини [2].

Дослідження показали, що всі форми порушень постави (сутулість, кругла та плоска спина, асиметрія в тілобудові, сколіоз тощо) почасти виникають у фізично слабких дітей з ослабленим станом здоров'я [2, 4].

За даними наших досліджень, найпоширенішими захворюваннями органа зору серед слабозорих молодших школярів є амбліопія різного ступеня – 48%, астигматизм – 42%, спазм акомодатії – 36%, вади розвитку зорового аналізатора, в тому числі вроджені: вроджений птоз повік, недорозвиток зорового аналізатора, патологія кришталика та судинної оболонки, атрофія зорових нервів та ін. – 28%, міопія різного ступеня – 21%, косоокість – 20% і ністагм – 18%.

Рідше зустрічається гіперметропія (10%), атрофія зорових нервів (9%), катаракта (4%), глаукома (3%), хоріоретиніт (3%), а також ахромазія, аніридія і афакія (близько 1-2%)

У 52 (50,96%) дітей патології органа зору та порушення функцій зорового аналізатора є комплексними, що ускладнює добір фізичних навантажень на заняттях з фізичного виховання і ЛФК.

Серед супутніх захворювань у молодших школярів із вадами зору провідне місце належить порушенням постави та деформаціям опорно-рухового апарату. Проведені нами дослідження показали, що у 95% молодших школярів з вадами зору спостерігаються порушення та деформації постави, які нерідко поєднуються із хворобами внутрішніх органів та нервової системи [1, 3, 5].

Загалом порушення постави були виявлені у 93 (близько 95%) дітей, з них: у 25 (24,5%) виявлено сколіоз і сколіотичну поставу, у 63 (61,74%) спостерігалась сутулість та кругла спина, у 12 дітей (11,76%) — деформація грудної клітки, у 4% – асиметрична постава.

У 58 (близько 6%) слабозорих школярів виявлено плоскостопість. Окрім того, у 54 (55%) обстежених нами молодших школярів із вадами зору спостерігалися комплексні порушення постави, тобто виявлено поєднання відразу кількох дефектів постави.

Показники наших досліджень збіглися з даними інших дослідників, які свідчать про те, що близько 26% слабозорих дітей молодшого шкільного віку мають знижений фізичний розвиток, а у близько 45% дітей спостерігається його дисгармонізація, що пов'язана з низьким рівнем функціональних показників організму. Також зазначається високий рівень загальної захворюваності організму слабозорих дітей протягом одного навчального року, серед якої близько 75% припадає на хвороби органів дихання і гострі інфекційні захворювання, що пов'язано зі зниженим імунітетом організму даного контингенту дітей [4].

Згідно з неповною віковою періодизацією, молодший шкільний вік припадає на 6–11-й роки життя дитини. Це перехідний період для закладання багатьох психофізичних функцій і властивостей особистості. В біологічному сенсі діти в цьому віці переживають період вторинного округлення (ріст тіла в довжину уповільнюється, а маса тіла збільшується). Відбувається інтенсивний розвиток м'язової системи. Цей вік є сенситивним періодом для розвитку багатьох фізичних якостей, вдосконалюються хода і біг. Саме в цьому періоді відбувається перша головна переміна у сталому житті дитини — дошкільник стає школярем, відповідно змінюється провідний вид діяльності дитини — гра замінюється процесом навчання. Відбуваються зміни у спілкуванні та стосунках з іншими людьми.

Шкільне середовище суттєво впливає на психофізичний розвиток дитини, але за неправильної побудови навчального процесу цей вплив може бути й негативним.

Згідно з віковими особливостями розвитку, хребет дитини молодшого шкільного віку є вельми чутливим до зовнішніх дій, скелетні м'язи характеризуються слабким розвитком сухожилків, фасцій і зв'язок, тому вони

легко деформуються при тривалому статичному положенні тіла під час предметних уроків без активних періодів відпочинку та додаткових корекційно-оздоровчих занять.

Треба зазначити негативні фактори формування порушень постави у дітей молодшого шкільного віку з вадами зору, які виникають з початком їхнього навчання в школі. Насамперед — це тривале статичне положення тіла дитини під час предметних уроків. Дитина, яка має різко знижену центральну гостроту зору (навіть з використанням окулярів), намагається наблизитися до об'єкта, який розглядає, нахилившись над столом. Або за наявності центральної скотоми чи порушень у макулярній ділянці, сітківки, дитина використовує периферичний зір, нахилившись до об'єкта саме тим боком, з якого вона має найкращу гостроту зору. Так, різноманітні порушення зорового аналізатора змушують школяра обирати оптимальне положення тіла під час читання, письма, прийняття їжі тощо, яке часто суперечить вимогам з боку формування правильної постави.

По-друге, це цілеспрямована й організована діяльність слабозорої дитини протягом дня, яка призводить до швидкої втоми, погіршення показників фізичних і психічних функцій організму. Особливо це стосується учнів перших-других класів спеціальних навчальних закладів. Дітям важко звикнути до систематизованого навчального розкладу, і на різних спеціальних заняттях, які проводяться у другій половині дня, у них спостерігається психічна і фізична втома, яка виявляється у вигляді неуважності, сповільненості рухів, порушенні координації, небажанні виконувати уроки тощо. Тому основним завданням батьків, вчителів і адміністрації спеціальних шкіл для дітей із вадами зору є запобігання появі таких порушень як під час перебування дитини в школі, так і в домашніх умовах.

Встановлено, що діти з вадами зору в моторному і фізичному розвитку відстають від своїх практично здорових однолітків. Це пов'язано з тим, що захворювання органа зору і порушення функцій зорового аналізатора негативно позначаються на повноцінному розвитку дитини, а отже страждають вищі психічні функції, зокрема процес пізнання навколишнього середовища. Наслідком зниженого зору є недостатня рухова активність дитини, що, своєю чергою, спричинює відставання у фізичному розвитку, погіршення рухових функцій, координації, орієнтації у просторі та інших важливих функцій [2,4,5].

Деякі особливості корекції фізичного розвитку слабозорих дітей засобами фізичного виховання висвітлені в наукових працях багатьох дослідників [1,2,4]. Сьогодні ця проблема залишається актуальною, і це дає можливість молодим фахівцям глибше досліджувати її основні аспекти, пропонуючи при цьому різноманітні засоби профілактики та корекції [3].

Недостатньо висвітлено у спеціальній літературі питання організації занять з ЛФК зі слабозорими дітьми, зокрема не існує розроблених програм з ЛФК для дітей дошкільного і молодшого шкільного віку з вадами зору, які навчаються у спеціальних навчальних закладах. Окремі методичні рекомендації щодо особливостей проведення оздоровчо-реабілітаційних занять за деякими

авторами [2], розкривають принципи підбору, класифікації та дозування фізичних навантажень для дітей з вадами зору.

Ефективність лікування зорової патології, а саме підвищення центральної гостроти зору, відновлення бінокулярного зору, покращення зорової працездатності, є більш істотним у дітей з високою та раціонально організованою руховою активністю. Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на функціональний стан зорового аналізатора, а саме на показники швидкості переробки інформації, стійкості акомодациї та швидкості розпізнавання предметів. Відзначено також позитивний вплив фізичних вправ на поліпшення кровообігу цилиарного м'яза, гостроту зору і гостроту глибинного зору у слабозорих дітей [3,5].

Вади зору в дітей, які становлять контингент спеціальних шкіл, не можуть бути протипоказаннями до занять з фізичного виховання та ЛФК. Дослідження фахівців з питань фізичного виховання школярів із вадами зору [4,5] дали змогу визначити низку загальних протипоказань і застережень до виконання певних фізичних навантажень під час занять коригуючою гімнастикою.

Для створення оптимальних умов організації та проведення занять з ЛФК, спрямованих на корекцію постави, а також підвищення рівня фізичного розвитку і функціональних можливостей організму слабозорих дітей молодшого шкільного віку, ми пропонуємо послідовний розподіл фізичного навантаження на організм дітей цієї нозологічної групи протягом тижня. У спеціальних навчальних закладах для дітей із вадами зору, паралельно із двома уроками фізичної культури щотижня, необхідно проводити три заняття з ЛФК [4].

У Львівському навчально-реабілітаційному центрі для дітей із вадами зору «Левеня» розклад складається таким чином, що уроки фізичної культури і заняття з ЛФК послідовно чергуються в тижневому розкладі занять (Пн, Ср, Пт — заняття з ЛФК; Вт і Чт — урок з фізичної культури). Такий розподіл занять у тижневому розкладі дає можливість дотримуватись основних принципів фізичного виховання — систематичності, послідовності та безперервності впливу фізичних навантажень, що є вельми важливим аспектом при роботі з дітьми, які мають вади зору або інші порушення функцій організму. Три заняття з ЛФК, які проводяться в НРЦ «Левеня» протягом тижня, мають одну мету і чітко окреслені завдання. Загальною метою цих занять є корекція постави та фізичного розвитку слабозорих дітей молодшого шкільного віку, загальним принципом роботи — добір адекватних фізичних навантажень згідно з індивідуальними можливостями кожної дитини, враховуючи застереження і протипоказання до фізичних навантажень при різних захворюваннях зорового аналізатора. У НРЦ «Левеня» проводять два типи занять: індивідуальні та групові. Індивідуальні заняття тривають 3хв, вони передбачають роботу з одним-двома дітьми. Як правило, такі заняття відвідують «найважчі» діти, які мають у сукупності кілька захворювань. Групові заняття тривають 4хв і передбачають роботу з однорідною, за медичним діагнозом, групою дітей. Кількість дітей у групі не перевищує восьми осіб, що дає змогу вчителю дотримуватись заходів безпеки і працювати за принципом індивідуально-групового підходу до побудови заняття.



Кожне окреме заняття з ЛФК будується за всіма принципами побудови заняття з фізичного виховання, тобто поділяється на три частини: вступну, основну і завіршальну. У вступній частині ставлять за мету підготувати організм дитини з вадами зору до основних фізичних навантажень в основній частині. Тут повинні вирішуватись організаційно-виховні аспекти створення позитивного та свідомого налаштування на заняття, активізації функціональних систем організму дитини. В основній частині вирішуються поставлені завдання з корекційно-реабілітаційної роботи зі слабозорими дітьми, тобто застосовуються адекватно дібрані фізичні навантаження, спрямовані на корекцію постави, підвищення рівня фізичного розвитку та функціональних систем організму дітей з вадами зору. Головна увага повинна приділятися чергуванню фізичних вправ із гімнастикою для очей, а також чергуванню фізичного навантаження з періодами адекватного відпочинку. Мета завіршальної частини заняття з ЛФК із дітьми молодшого шкільного віку, які мають вади зору, – нормалізація функціональних систем організму, нормалізація психоемоційного стану, концентрація уваги.

Особливістю цих занять є те, що вчитель під час заняття враховує офтальмологічний діагноз (проводить спеціально дібрані комплекси вправ для очей і поєднує їх із комплексами фізичних вправ) і супутні порушення, використовуючи при цьому різні засоби і методи корекції, з урахуванням застережень і протипоказань при доборі фізичних навантажень.

Як відомо, одним із основних принципів фізичної реабілітації є принцип комплексного застосування всіх необхідних реабілітаційних заходів, що дає змогу послідовно і всебічно впливати на певну проблему [1, 5]. У спеціальних навчальних закладах для дітей із вадами зору, окрім занять з ЛФК, повинні проводитися: лікувальний масаж, заняття на тренажерах різної спрямованості, корекційні рухливі ігри, рекреаційні заняття, фізкультпаузи і фізкультхвилинки під час предметних уроків, спрямовані на розвантаження хребта, розслаблення м'язів тулуба, корекцію постави та підвищення психоемоційного тону.

### **Література**

1. Акімова А. К. Коррекция недостатков физического развития слабовидящих учащихся специальных медицинских групп в процессе физического воспитания: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. – Д., 1987. – 15 с.

2. Байкіна Н., Силантьєв Д. Соціально-спортивна реабілітація сліпих інвалідів, які займаються плаванням // Дефектологія.— 2000.— № 1.

3. Білошицька Н. Взаємозв'язок окремих показників фізичного розвитку та стану постави дітей молодшого шкільного віку // Матеріали III Всеукраїнської наукової конференції аспірантів «Молода спортивна наука України».— Львів, 1999. – С. 121–124.

4. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в домашніх умовах // Сучасні проблеми розвитку

теорії методики гімнастики: Зб. наук. матеріалів кафедри теорії і методики гімнастики ЛДІФК. – Львів, 2000. – С. 27–29.

5. Данків А. Фізичний розвиток молодших школярів з вадами зору // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 2. Львів: Українські технології, 2005. С. 143–145.

6. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабозорих школярів // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9. Т. 2. Львів: Українські технології, 2005. С. 137-142.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ

Богатов А. О., Кислова А. Р.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Проблеми зі здоров'ям серед підростаючого покоління породжують нагальну потребу у формуванні розгляді фізичної культури як необхідної ланки освітнього процесу. Нажаль в процесі економічного розвитку сільські навчальні заклади не отримують належного як матеріального так і технічного та кадрового забезпечення. Тому у статті розглядається основні проблеми та пріоритетні напрямки розвитку галузі фізичної культури та спорту.

**Ключові слова:** фізична культура, навантаження, сільська місцевість

Фізична культура і спорт – невід'ємна частина виховного процесу дітей, молоді та повноцінного життя дорослого населення сільської ради. Її основне призначення – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних можливостей людини, забезпечення здорового способу життя. Спорт – це динамічний рух уперед з використанням новітніх технологій і методів виховання, навчання та оздоровлення широких верств населення, фундамент успішного майбутнього. Недостатня рухова активність сільського населення у повсякденній діяльності негативно впливає на стан здоров'я населення, що у свою чергу позначається на погіршенні демографічної ситуації в Україні. За інтегральним показником здоров'я населення, яким є середня очікувана тривалість життя людини, Україна посідає одне з останніх місць в Європі.

Фізична культура і спорт є складовою частиною виховання у дітей і підлітків, учнівської, студентської молоді та дорослого населення потреби у зміцненні здоров'я, підвищенні фізичних і функціональних можливостей організму людини, забезпеченні здорового дозвілля, збереженні тривалості активного життя дорослого населення. Сьогодні, враховуючи посилення загрозливих тенденцій зниження рівня здоров'я серед населення, фізична культура і спорт повинні виступати ефективним засобом профілактики захворювань. Проводиться робота, спрямована на стабілізацію розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте на сьогодні рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту для більшості сільських, селищних рад не відповідає сучасним вимогам і не може задовольнити потреби населення, наприклад залишається складною

ситуація з фізкультурно-спортивними кадрами, забезпеченістю населення спортивними спорудами та площинними спортивними майданчиками.

Також недостатньої уваги розвитку фізичної культури і спорту на селі приділяють громадські організації фізкультурно-спортивної спрямованості. Важливою складовою частиною державної соціально-економічної політики є розвиток фізичної культури і спорту. Тому фізична культура та спорт є ефективним та найбільш економічним засобом профілактики захворюваності, зміцнення генофонду нації та розв'язання різних соціальних проблем. В той же час фізична культура і спорт є складовою частиною виховного процесу підростаючого покоління. Фізичні вправи відіграють важливу роль у зміцненні здоров'я людини, підвищення фізичних і функціональних можливостей її організму, забезпеченні повноцінного дозвілля, збереженні тривалості активного життя населення.

Сільська школа представляє собою особливий феномен як у педагогічній теорії, так і в реальній практиці, а тому цій проблемі приділяється неабияка увага. Зокрема, у зв'язку з тим, що відродження і розвиток сільської школи – це, перш за все, відродження села, збереження і розвиток нашої держави.

В селі проводиться певна робота, спрямована на покращення умов розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту далеко не відповідає вимогам сьогодення і не може задовольнити потреб населення громади. Практично відсутня система пропаганди масового спорту як невід'ємної і головної складової здорового способу життя. Дуже малий відсоток населення залучено до занять фізичними вправами та розвитку свого спортивно-культурного рівня. Мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях.

Урок фізичної культури як був, так і залишився головною ланкою в системі фізичного виховання загальноосвітньої школи. Він є для всіх учнів обов'язковою формою занять. Зміст і форма його проведення в значній мірі обумовлюють рівень фізичної підготовленості і спортивної захопленості школярів. Дуже важливо, щоб він поряд із загальноприйнятими задачами мав інструктивну спрямованість і стимулював учнів до самостійних занять як у школі, так і будинку.

В селі проводиться певна робота, спрямована на покращення умов розвитку масової фізичної культури і спорту, збереження всіх складових її діяльності. Проте рівень розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту далеко не відповідає вимогам сьогодення і не може задовольнити потреб населення громади. Практично відсутня система пропаганди масового спорту як невід'ємної і головної складової здорового способу життя. Дуже малий відсоток населення залучено до занять фізичними вправами та розвитку свого спортивно-культурного рівня. Мало уваги приділяється фізичному вихованню в сім'ях.

На найближчі роки найбільш актуальним завданням є вдосконалення діючих форм шкільної фізичної культури, підвищення їх ефективності, організаційного рівня і результативності. Кінцевим результатом впливу

фізичної культури протягом всього періоду навчання, розвитку і виховання з 1-11 класу повинна бути фізично розвинена здорова людина. Відмінне здоров'я, міцне і загартоване тіло, сильна воля, сформовані в процесі занять фізичною культурою і спортом, є основою для інтелектуального і розумового розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися від деяких вроджених і набутих фізичних недоліків можна лише шляхом правильного і систематичного використання фізичних вправ.

На жаль, багато батьків, особливо у сільській місцевості, не розуміють оздоровчого значення фізичної культури і спорту, не приділяють належної уваги фізичному вихованню дітей. Тому завдання викладачів фізичного виховання і тренерів - роз'яснити позитивний вплив фізичної культури на стан здоров'я і фізичний розвиток дітей.

Як показує практика, діти з підвищеним руховим режимом, тобто ті, які активно займаються фізичною культурою і спортом, мають кращу успішність у школі, ніж їх однолітки. Крім того, у школярів, які активно займаються фізичними вправами, підвищується стійкість до простудних захворювань та інших захворювань.

Спостерігаючи протягом ряду років за формуванням організму учня, вчені звичайно цікавляться станом його здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості, фіксуючи це відповідними показниками. Комплекс цих показників створює повне уявлення про організм дитини. Розглядаючи рухову діяльність дітей, ми спостерігаємо її в різних за формою рухах, у яких тією чи іншою мірою проявляються швидкість, сила, спритність, витривалість або сполучення цих якостей. Ступінь розвитку фізичних якостей і визначає якісну сторону рухової діяльності дітей, рівень їх загальної фізичної підготовленості. Сполучаючи заняття фізичною культурою із загальною фізичною підготовкою, ми тим самим здійснюємо процес всебічної фізичної підготовки, що має велике оздоровче значення. Звичайно, розвиваючи фізичні якості, ми вдосконалюємо і функції організму, освоюємо певні рухові навички. У цілому цей процес єдиний, взаємозалежний, і, як правило, високий розвиток фізичних якостей сприяє успішному освоєнню рухових навичок.

Наприклад, чим краще в підлітка буде розвинена швидкість, тим швидше він буде пробігати короткі дистанції, швидше буде вести м'яч, граючи у футбол, швидше переміщатися в будь-яких інших іграх, тобто високий рівень розвитку швидкості буде позитивно позначатися на виконанні конкретних фізичних вправ. Те ж саме можна сказати і про розвиток сили та витривалості. Отже, розвивати ці якості потрібно в першу чергу в плані загальної фізичної підготовки, використовуючи для даної мети відповідні і найбільш ефективні засоби.

Заклади загальної середньої освіти, особливо районні, недостатньо устатковані спортивним інвентарем, що робить неможливим повноцінне проведення фізкультурно-спортивних заходів. Недостатнє забезпечення навчальних закладів спортивним інвентарем не може забезпечити високого рівня здоров'я школярів. Сьогодні суспільство бажає бачити школу не лише одним з освітніх ресурсів, а, скоріше, простором розвитку та співпраці як

всередині, так і по відношенню до зовнішнього світу. Сучасне освітнє середовище створює неповторне індивідуалізоване та персоналізоване враження, де у кожного є можливість відшукати себе. Середовище школи – це місце, де зустрічаються та взаємодіють не лише учні, вчителі, навколишні мешканці та гості школи, де відбуваються не лише уроки, цікаві зустрічі, свята та концерти, але й лекції та семінари, діють відкриті лабораторії та майстерні у різних галузях науки, мистецтва та технологій.

Вітчизняні та зарубіжні науковці й практики трактують освітнє середовище, як частину життєвого, соціального середовища людини, яка виявляється у сукупності усіх освітніх факторів, що безпосередньо або опосередковано впливають на особистість у процесах навчання, виховання та розвитку; є певним виховним простором, в якому здійснюється розвиток 8 особистості. Водночас у сучасних швидкозмінних умовах освітнє середовище навчального закладу не є ізольованим від зовнішніх і внутрішніх факторів, їх впливу, які можуть мати як позитивний результат, так і містити загрози, небезпеки та ризики, які можуть сприяти деструктивним змінам у ньому. Для протидії таким змінам, необхідно, щоб освітнє середовище навчального закладу було захищеним, безпечним.

З метою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи серед сільського населення при сільських та селищних радах працюють штатні інструктори з фізичної культури.

Щороку підводяться підсумки обласного огляду-конкурсу «Краще спортивне село», змагання Всеукраїнських сільських спортивних ігор, кількість учасників яких збільшилася.

Фізична культура і спорт становить собою частину культури суспільства й визначається як вид діяльності, спрямований на пізнання й перетворення фізичного ества людини, є складовою частиною виховного процесу дітей та підлітків, учнівської та студентської молоді. Результат, що досягається за допомогою такої діяльності, виражається станом здоров'я людини, її творчим довголіттям, фізичними можливостями, рівнем фізичної підготовленості до ефективної праці, до різних форм суспільного життя, забезпеченні здорового дозвілля. Крім того, у процесі розвитку фізичної культури складаються специфічні наукові та матеріально-технічні цінності, що виражаються в накопичених знаннях про фізичні можливості людини, будівництві спортивних споруд, виробництві інвентарю та обладнання. Зародження та подальший розвиток фізичної культури та спорту обумовлені історією розвитку суспільства та суспільних відносин, унаслідок чого визначилися соціальні функції та основні напрями її використання у вирішенні соціальних завдань.

Для забезпечення повноцінного викладання фізичної культури у сільській місцевості необхідно вирішувати цілий ряд проблем: удосконалення програм із врахуванням місцевих особливостей, і покращити матеріально-технічну базу, і залучати молодих фахівців, і на рівні місцевої влади, влади громад, фінансово підтримувати молодих спортсменів та всіляко їх заохочувати.

## **Література:**

1. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі // Фізичне виховання в школі. 1998. № 3. С. 8-14
2. Зубалій М., Столітенко В. З досвіду роботи вчителя фізичної культури Ігоря Кубая // Фізичне виховання в школі. 1999. № 2. С. 33-34.
3. Костюк, Ю. С. Сучасні підходи щодо модернізації уроків фізичної культури учнів основної малокомплектної школи, які проживають в сільській місцевості //ю.с. Костюк// Вісник Запорізького національного університету. 2013 р. 247-253.
4. Програма розвитку фізичної культури і спорту в сільській місцевості на 2018 рік. // Режим доступу: <http://sergiyvaska-rada.gov.ua/vlada/prohramy/v-silskii-mistsevosti-na-2018-rik>
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 248 с.

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ**

Співак Н. А., Ігнатенко С. О

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Актуальність теми.** Спортивне карате не стоїть на місці. Це один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств, що динамічно розвиваються. У сучасному карате пред'являються підвищені вимоги до рівня фізичного розвитку спортсменів, особливо до їх координаційних здібностей, тому що під час двобою спортсмен, обмежений у часі й просторі, повинен демонструвати високий рівень володіння спеціальними руховими навичками в умовах мінливої обстановки взаємодії із супротивником і психоемоційного стресу. Часті зміни правил змагань, нові тенденції в інтерпретації й оцінюванні рухових дій на турнірах змушують спортсменів постійно пристосовуватися до нових умов, а тренерам шукати способи вдосконалювання підготовки спортсменів для збереження спортивної результативності.

Здатність керувати своїм тілом, своїми рухами, дає перевагу в освоєнні нових рухових актів і розвитку інших фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у цілому, і координаційних здібностей зокрема - не швидкий процес, і щоб дитина середнього, старшого шкільного віку могла виявити себе як спортсмен, необхідно починати його підготовку набагато раніше, у молодшому шкільному віці. Тому координаційні здібності як основа швидкого засвоєння нових рухових дій і розвитку інших фізичних якостей мають першорядне значення у вихованні дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате, як застава їх успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Тому доцільно виділити види координаційних здібностей, що мають провідне значення в карате, і визначити сучасні засоби і методи їх розвитку у дітей у віці 6-10 років.

Багато авторів (Гужаловский А.А., Лях В.И., Матвеев Л.П., Платонов В.Н.) доходять до висновку, що для спортсмена важливо особливу увагу приділяти

розвитку тих фізичних якостей, які в майбутньому забезпечать успішну спортивну діяльність, и відмічають, що саме координаційні здібності виявляються тією базою, яка дозволяє не тільки запрограмувати спортивні успіхи у майбутньому, але й забезпечить високий розвиток інших фізичних якостей.

Дослідженнями було доведено (Матвеев Л. П., Платонов В. Н., Мукина Е. Ю.), що включення в тренування спеціальних вправ на розвиток координації має позитивний вплив на технічну сторону підготовки спортсмена: підвищується швидкість освоєння нових рухових актів, виконання техніки стає більш економічним і відбувається з меншими функціональними витратами. Поліпшується стабільність при виконанні технічних дій, зростає результативність діяльності в цілому. І чим вище рівень спортсмена, тим більше рівень координаційних здібностей впливає на спортивний результат.

Але аналіз літератури показав відсутність упорядкованої системи координаційних здібностей в цілому, а зокрема тих, які відіграють вирішальну роль в карате, а також сучасних засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

**Мета дослідження** полягає у аналізі літературних та інших інформаційних джерел щодо визначення системи координаційних здібностей, які грають вирішальну роль у традиційному та спортивному карате, пошуку та узагальненні сучасних тенденцій у використанні засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес дітей 6-10 років на заняттях карате.

**Предмет дослідження:** засоби й методи розвитку координаційних здібностей дітей у віці 6-10 років на заняттях з карате.

Для розв'язання завдань дослідження використовувався аналіз науково-методичної літератури по темі дослідження.

**Висновки.** Аналіз літератури показав, що карате – сучасний висококоординаційний вид спорту, що стає все більш популярним. Це висуває до його вихованців досить високі вимоги. Тому головним у вихованні юних спортсменів є розвиток координаційних здібностей.

Організм дітей молодшого шкільного віку має певні відмінності від дорослої людини у анатомічному, фізіологічному та психологічному стані. Діти постійно ростуть, змінюється маса кісткової та м'язової тканини, різні групи м'язів розвиваються гетерохронно, великі м'язи ростуть раніше дрібних, і дрібна моторика дітям стає доступна не відразу. Це спричиняє певні складності при засвоєнні складних рухів, тому діти можуть бути незграбними навіть у звичайному житті. Центральна нервова система дитини ще формується, очаг рухової домінанти у мозку виникає швидше, але відрізняється нестійкістю, і вироблення рухових навичок і вмінь у них менш стійке і вимагає постійного повторення та підкріплення. Розвиток рухових якостей прямо пов'язаний з розвитком опорно-рухового апарату та нервової системи і також відбувається нерівномірно, але, незважаючи на неповну сформованість анатомічних та фізіологічних систем, організм дітей молодшого шкільного віку є найбільш

чутливим до різноманітних навантажень, у тому числі координаційних. Тому вік 6-10 років є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей.

Дослідники координації не мають єдиного погляду на класифікацію координаційних здібностей, розглядаючи їх не тільки як прояви індивідуальних фізіологічних, психологічних особливостей людини, генетичного впливу, а також виділяють соціальну обумовленість проявів координаційних здібностей. До координаційних здібностей відносять здатність до рівноваги, просторове орієнтування, вестибулярну точність, точність часову, просторову і м'язову, почуття ритму, здатність до швидкого перемикавання, спритність та інші. Однак немає сумнівів, що координаційні здібності володіють специфічністю щодо конкретного виду спорту і їх прояви, а відповідно і потрібність розвитку, буде різною для різних видів спорту. З усіх фізичних якостей людини координаційні здібності є фундаментом, на якому будуть будуватися всі рухові якості каратистів. Це базова якість, яка забезпечує комплексне узгодження всіх рухів, упорядкування їх у гармонічну цілісну рухову дію. Само координаційні здібності лежать в основі навчання спеціальним руховим навичкам, без яких неможлива професійна діяльність спортсмена.

Основним засобом виховання координаційних здібностей є різноманітні вправи. Щоб вправи несли координаційне навантаження на організм, вони потрібні бути досить складними в координаційному плані, виконуватися досить швидко, мати елементи новизни або виконуватися у ускладнених умовах.

Вправи карате самі по собі є гарним координаційним подразником, тому що мають за базову техніку вправи, з якими дитина ніколи не стикається у звичайному житті. Це основні вправи карате – кіхон, ката, куміте. Але для того, щоб уникнути одноманітності, «координаційної специфічності», для поширення рухового досвіду дитини в заняття слід включати і інші вправи. Дослідники вказують, що це можуть бути вправи гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні, вправи з йоги та аеробіки. Вони дають широкі і різноманітні можливості вдосконалювання координаційних здібностей, і вживаючи їх на заняттях з карате можна отримати високий ефект у вихованні специфічних координаційних здібностей дітей 6-10 років, що допоможе їм стати у майбутньому висококваліфікованими спортсменами.

### **Література:**

1. Бокин А. Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности. / А. Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. - №12. – с. 198-201
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн.. физ. культ. / А. А. Гужаловский. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.
3. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект / В. И. Лях // Теория и практика физической культуры. – М. : РГАФК, 1991. – № 3. – с. 31–35.



4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. / Л. П. Матвеев - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. - 304 с.

5. Мукина Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. / Е. Ю. Мукина, А. Ю. Бокин // Социально-экономические явления и процессы. – 2013. - № 12. – с. 225-229.

## ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬОЇ МОЛОДІ

Погорелова О. О., Вольська Ж. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Тема даної роботи на сьогодні є досить актуальною, адже фізичне виховання – це невід’ємна складова частина всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молодшої людини до здорового способу життя. Процес навчання студентів, організовується залежно від стану здоров’я, рівня фізичного розвитку та підготовленості, їхній спортивній кваліфікації, ні з урахуванням умов й правничого характеру праці їх майбутньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентський порт, мета, зміст.

Фізичне виховання студентів – складова частина гуманітарної освіти, що сприяє формуванню особистості майбутнього фахівця у процесі становлення його професійної компетенції. Як навчальна дисципліна фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є актуальним для всіх студентів і для всіх спеціальностей.

У сучасному суспільстві фізична культура студентів набуває статус субкультури, суть якої полягає у виконанні біологічної, інформативної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, притаманних тільки фізичній культурі, функцій.

Зміст фізичної культури студентів, стратегія пріоритетних напрямків в її розвитку взаємопов’язані із соціально-економічними чинниками. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності.

Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах - це сприяти послідовному формуванню фізичної культури фахівця (відповідного рівня освіти), здатного реалізувати її в професійній або побутовій діяльності.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у федеральному соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів.

Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля. Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Фізична освіта направлена на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навиків. Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях. Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання. Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у вузі.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вузі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особи кожного студента.

Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури.

Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

### **Література:**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 1990 – 287с.
2. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т. Ю. Круцевич, - К.: Олімп. літ-ра, 2003 – 392с.
3. Матвеев А.П. Методика физического воспитания основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и у-ся пед. уч-щ. / А.П. Матвеев, С.Б. Мельников – М.: Просвещ., 1991 – 191с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М., 2002. – 480 с.

## **ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ КОМПЕТЕНТІСНО ОРІЄНТОВАНОЇ ФІЗИЧНОЇ І ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ-ПІЛОТІВ**

Півень М. І.

Льотна академія НАУ, м. Кропивницький, Україна

**Анотація.** У статті йдеться про формування загальних і спеціальних фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота, про становлення його особистісного досвіду самоорганізації регулярних занять фізичними вправами. Накопичення методичного арсеналу розвитку означених компетентностей, про організацію фізичної і психофізіологічної підготовки з дотриманням технології, поетапного формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та технології саморегуляції фізкультурною самодіяльністю курсанта, яка містить обов'язкові складові як для викладача, так і для курсанта (суб'єкти навчальної діяльності).

**Актуальність.** Формування мотиваційного-ціннісного ставлення курсантів до планових занять фізичною підготовкою та створення умов для конструктивної самостійної фізкультурної діяльності коли курсант бере на себе відповідальність за досягнуті результати; про обов'язкове врахування у процесі

занять комплексного оцінювання рівня розвитку загальних і спеціальних компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, самостійності й вмотивованості курсанта його стану здоров'я, психофізіологічної надійності та психологічної готовності до майбутньої професії.

Найбільш важливими з точки зору необхідності формування психофізіологічної надійності майбутніх авіаційних фахівців, їх професійного й особистісного саморозвитку є безумовно питання організації активної вмотивованої участі курсантів-пілотів у компетентнісному навчанні з фізичної і психофізіологічної підготовки (Ф і ПФП). Вона має бути організована таким чином, щоб курсант-пілот усвідомлював особистісну значимість як для планових, так і для самостійно організованих занять [2].

Зароджувану в навчальній діяльності здатність особистості курсанта змінювати в собі те, що має змінитись як відповідь на потребу в професійному й особистісному самотворенні, на виклик освітнього середовища, можна позначити як психологічне новоутворення, що позначається поняттям фізкультурно-оздоровча компетентність. Умотивована участь курсанта в планових заняттях Ф і ПФП й усвідомлена самостійна фізкультурна діяльність складається з конкретних дій та операцій. Виконуючи ці дії, розмірковуючи над їх виконанням, усвідомлюючи потребу в них та оцінюючи їхню важливість для майбутньої професії, курсант розвиває у себе особистісну компетентність. Як відомо, компетентна особистість завжди є суб'єктом власної діяльності [1].

Беручи за основу підхід, відповідно до якого вміння – це засвоєний суб'єктом спосіб виконання дій, що забезпечується сукупністю педагогічних умов, визначаємо загальні чинники впливу на ефективність компетентнісно орієнтованої фізичної і психофізіологічної підготовки (КО Ф і ПФП):

- конструювання змісту занять з фізичної підготовки необхідно здійснювати таким чином, щоб він був достатнім для формування окремих фізкультурно-оздоровчих компетентностей та їх елементів з одного боку, з іншого - оптимізованим з точки зору часу для організації активної навчальної діяльності курсантів на заняттях і поза ними з опанування тих чи інших елементів окреслених компетентностей і автономних навичок;

- організація Ф і ПФП курсантів-пілотів здійснюється з дотриманням технології поетапного формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей та технології саморегуляції фізкультурною самодіяльністю курсанта, яка містить обов'язкові складові як для викладача, так і для курсанта (суб'єкти навчальної діяльності);

- запровадження інтерактивного навчання, зокрема, прийомів, методів і форм організації активної теоретико-методичної і практичної підготовки, що можуть оптимально забезпечити компетентнісний результат Ф і ПФП;

- приділення спеціальної уваги формуванню мотиваційного-ціннісного ставлення курсантів до планових занять Ф і ПФП та створенню умов для конструктивної самостійної фізкультурної діяльності коли курсант бере на себе відповідальність за досягнуті результати;

– обов'язкове врахування у процесі занять фізичною підготовкою комплексного оцінювання рівня розвитку загальних і спеціальних компонентів фізкультурно-оздоровчих компетентностей, самостійності й вмотивованості курсантів, їх стану здоров'я, психофізіологічної надійності та психологічної готовності до майбутньої професії;

- створення сприятливого навчального середовища, позитивної психологічної атмосфери на заняттях.

Зауважимо на кількох важливих моментах. КО Ф і ПФП спрямована на формування загальних і спеціальних фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота, на становлення його особистісного досвіду самоорганізації регулярних занять фізичними вправами, на накопичення методичного арсеналу розвитку означених компетентностей. Очевидно, що для рішення цих важливих завдань на заняттях Ф і ПФП курсанту необхідні:

– знання з основ здорового способу життя, основ фізичної і психофізіологічної підготовки. Зрозуміло, що окреслені знання навряд чи можливо засвоїти, звертаючись до теорії системної організації Ф і ПФП побіжно, чи принагідно. Не досягнемо бажаного результату й за умови надмірного використання наукової інформації. Лише послідовно-акцентований спосіб подачі необхідної конкретної інформації служить перспективним підґрунтям для свідомого й надійного засвоєння окреслених знань. Йдеться не лише про передачу інформації від викладача до курсанта але й про забезпечення умов для розвитку і формування здібності курсанта до самостійного пошуку відповідних знань, уміння відсіяти від непотрібних та перевести їх у досвід власної фізкультурної діяльності;

– уміння бути суб'єктом навчальної діяльності та суб'єктом самотворення на заняттях фізичними вправами. Це уміння на перетворюючому рівні навчальної діяльності дозволяє виділити курсанта як системоутворюючого ядра, який постійно об'єднує і розділяє, інтегрує й диференціює в своєму віртуальному освітньому просторі навчальний матеріал компетентісно орієнтованої Ф і ПФП в її системній цілісності та відкритості процесам професійного й особистісного саморозвитку.

– ціннісні орієнтації в теорії і практиці компетентісно орієнтованої Ф і ПФП.

Вони є основою суб'єктної позиції курсанта в навчальній діяльності та визначають, чи буде він діяти у тій чи іншій ситуації, наскільки рішуче, послідовно, відповідально. Власне, цінності, виконуючи функцію стимулів, створюють умови для реалізації активності курсанта на планових заняттях, самотворенні власного здоров'я і суб'єктності. Джерелом окресленого самотворення є специфічні для фізкультурної діяльності потреби, насамперед постійне фізичне та особистісне самовдосконалення. Саме Ф і ПФП як навчальна дисципліна створює основне підґрунтя для формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей курсанта-пілота загального і спеціального напрямку. Окрім цього, під її впливом та під впливом власних потреб формуються мотиви, стимули, які курсант усвідомлює у вигляді різноманітних інтересів до формувальних можливостей засобів фізичної

підготовки. Стійкий розвинений інтерес сприяє розвитку певної спрямованості особистості, яку часто пов'язують з психологічною установкою на фізкультурну діяльність, способом реагування, готовністю тощо. Наявність установки особистості сприяє виникненню у неї емоційно-ціннісного ставлення до регулярних занять фізичними вправами. Таким чином, заняття набувають у свідомості курсанта статусу цінності, переконань і завершуються утворенням відносно стійких моделей фізкультурної самодіяльності;

– відбір та структурування програмного змісту фізичної підготовки з урахуванням психологічного механізму формування позитивного ставлення курсанта до планових занять. Тобто треба включати до змісту занять факти про те, якими були потреби, мотиви, інтереси авіаційних фахівців, які створили такі цінності і прагнули втілити їх у професійну діяльність; як вони ставились до занять фізичними вправами і спортом; як діяли в штатній чи позаштатній ситуаціях льотної діяльності, спираючись на власний фізичний розвиток і здоров'я;

– рефлексивність змісту занять з фізичної підготовки має створювати умови для усвідомлення курсантами способів та результатів власної навчальної діяльності у процесі розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Так, результати такої роботи не будуть якісними, якщо планові заняття своїм змістом не створюють умов для усвідомлення курсантами формувальних впливів засобів фізичної підготовки, досвіду застосування певних методик і технік, творчого та емоційно-ціннісного спрямування конкретного заняття. Виходячи з таких міркувань щодо рефлексивності змісту, необхідним є комплексний підхід до оцінювання фізичної і психофізіологічної готовності курсантів-пілотів. Вся система оцінювання має бути орієнтована, з одного боку, на усвідомлення курсантом змісту заняття, а з іншого — на послідовну рефлексію власних здобутків, адекватного оцінювання особистісних перевершувань в розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, збагачення досвіду застосування методичного арсеналу, оцінки внутрішніх станів (симпатія, натхнення, схвалення, зацікавленість, відданість тощо). Але насправді, якщо ми говоримо про розвиток особистості курсанта й компетентнісний підхід до організації Ф і ПФП, то маємо думати про моніторинг якості оцінки отриманих результатів. Крім того, мусимо чітко уявляти, якою є мета нашого оцінювання. У разі, якщо нашою метою є стимулювання курсанта до саморозвитку, тоді ми навіть не будемо оцінювати його самі — потрібно підібрати такі контрольні вправи, тести, опитувальники, що дозволять, залучити його до самооцінювання. Що для нас є показником досягнення бажаного результату на заняттях з Ф і ПФП? Якщо дійсно ми дбаємо про розвиток у курсанта фізкультурно-оздоровчих компетентностей загального і спеціального напрямку, про розвиток його особистості й конструктивної самодіяльності ми повинні чітко знати що буде оцінюватись на заняттях та яким чином. Загальновідомо, що оцінювання має бути відкритим, абсолютно яким і прозорим, тоді воно стимулює до саморозвитку. Тобто курсант разом з викладачем оцінюють не відповідність отриманого показника до контрольного нормативу, а рівень зростання

(покращення) конкретного показника, шляхом порівняння показників - фонового з поточним. Відсоток зростання показника буде свідчити про певний рівень розвитку в курсанта окресленої компетентності: початковий, достатній, зразковий.

**Висновки.** Отже, компетентісно орієнтована Ф і ПФП потребує зламу певних стереотипів як у плануванні занять, так і в оцінюванні індивідуальних досягнень курсантів-пілотів у розвитку фізкультурно-оздоровчих компетентностей. Все це потребує відповідної практики конструктивних теоретичних напрацювань.

### **Література:**

1. Людина. Суб'єкт. Вчинок.: Філософсько-психологічні студії / За ред. В.О. Татенка.- К.: Либідь, 2006 .- 360 с.

2. Пивень М.И. Ищенко А.В., Специальная физическая и психофизиологическая подготовка курсантов-пилотов. Кировоград: КДПУ им. В.Винниченка, 2016. – 248 с.

## **РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОК ГРУП НАВЧАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АЕРОБНОЮ ГІМНАСТИКОЮ.**

Бондаренко О. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Цілеспрямований розвиток швидкісно-силових показників у гімнасток груп начальної підготовки за допомогою спеціальних вправ, які благотворно впливають на гармонійний розвиток інших фізичних якостей.

**Актуальність.** Аеробна гімнастика - молодий та популярний вид спорту сучасності. Має великий попит серед дівчат. Тренувальний процес починається з молодшого віку, так як основою підготовки спортсменів є гімнастична та акробатична підготовка. Даний вид спорту потребує максимального рівня розвитку всіх фізичних якостей.

Метою нашої роботи є визначення вправ спеціальної підготовки, які впливають на ефективний розвиток фізичних якостей у гімнасток групи начальної підготовки.

Низкою дослідників встановлено, що високий рівень фізичних якостей спортсменів складає основу зростання спортивної майстерності.

Розвиток швидкісно-силових якостей важливий фактор у підготовки спортсменів груп начальної підготовки. Під швидкісно-силовими якостями у спортивному командному фітнесі мається на увазі здатність людини до прояву значної м'язової сили в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху.

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей необхідний для технічної підготовки спортсменів, для прояву оптимальних зусиль у просторі і часу при виконанні складнокоординаційних рухів

Будь-яка рухова діяльність, так або інакше пов'язана з розвитком кістково-рухового апарату і функціональних можливостей організму. Особливо ефективно на цей процес впливають вправи силового і швидкісно-силового характеру.

Одним з актуальних наукових напрямків в області теорії і методики спортивного тренування є наукове обґрунтування побудови тренувального процесу спортсменів молодшого віку з урахуванням специфічних біологічних особливостей їх організму.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату, але інтенсивність збільшення окремих його параметрів різна. Глибокі м'язи спини в цьому віці ще слабкі, їх сухожилля недостатньо розвинені. Відбуваються активні процеси росту і окостеніння хребта.

У молодшому шкільному віці слід не форсувати приріст сили окремих груп м'язів, а прагнути до їх гармонійному розвитку. Треба застосовувати кондиційну гімнастику, тобто вправи з обтяженням масою власного тіла. Для цієї вікової групи не припустимі великі обтяження. Можна використовувати силові і швидкісно-силові вправи з набивними м'ячами і гантелями вагою 1 - 2 кг. В процесі розвитку фізичних якостей пріоритетними повинні бути вправи на швидкість, координацію і гнучкість.

Треба також зауважити, що рівень прояву швидкісної сили має тісні взаємозв'язки з рівнем освоєння рухів. Чим вище техніка рухів, тим ефективнішою є міжм'язова і внутрішньом'язова координація, раціональнішими і динамічнішими просторові та часові характеристики руху. Тому тільки в тому випадку, коли спортсмени володіють доброю технікою рухів, вони здатні повністю проявити швидкісні можливості м'язів. В основі техніки виконання більшості елементів закладені здібності спортсменок до швидких, концентрованих м'язових напружень.

Для розвитку швидкісної сили дієвим є комплексне використання різних методів при широкій варіативності тренувальних засобів (В. М. Платонов, 2004).

Швидкісно-силові здібності виявляються в діях, в яких крім сили потрібна висока швидкість руху. Швидкісна сила – поняття досить узагальнене та умовне. Сила, що проявляється у швидких рухах, має багато якісних відтінків і між ними деколи досить важко провести межу

Грубо диференціюючи можна виділити дві основні групи рухів, які потребують швидкісної сили:

– рухи, в яких переважну роль відіграє швидкість переміщення в умовах подолання відносно невеликого опору;

– рухи, в яких робочий ефект пов'язаний зі швидкістю розвитку рухового зусилля в умовах подолання значного опору.

Результати досліджень дозволили виділити основні фактори, що істотно впливають на розвиток основних фізичних якостей та досягнення високих спортивних результатів: – раціональне використання різних зон інтенсивності; – значний обсяг роботи силової спрямованості; – комплексне використання



тренувальних засобів певного впливу і їх послідовність; – спеціальна підготовка.

Особливу увагу необхідно приділяти спеціальним вправам, які послідовно поєднують протилежні режими роботи м'язів - ті, що поступаються і ті, що долають.

До засобів тренувального процесу відносять спортивні вправи . З них, у свою чергу, складають вправи – композиції. Ці питання вивчені в теорії спортивного тренування, але не можна здійснювати прямий перенос з традиційних видів гімнастики до спортивного командного фітнесу без спеціальної трансформації.

### **Література.**

1. Атаманюк С. І. Розвиток швидко-силових якостей та спеціальної витривалості спортсменок високого класу у спортивному командному фітнесі: навч. посіб. Запоріжжя , НУ «Запорізька політехніка», 2020. 141 с.

2. Бондаренко О.В. Методика викладання атлетичної гімнастики: навчальний посібник. Одеса: Букаєв В.В. 2020. 182 с.

3. Матвеев Л. П. Основи спортивного тренування: навч.посіб. Москва, Фізкультура і спорт, 1977. 271 с.

4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для студентов вузов физической культуры , Київ, Олімпійська література,1997. 584 с.

5. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посіб, Харків, ОВС. Т. 1, 2008. 408 с.

## **АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ РЕГУЛЯЦІЇ СЕРЦЕВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТОК 1 - 2 КУРСІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА).**

Борщенко В. В. Стришко А. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Метою даного дослідження було вивчення динаміки механізмів регуляції серцевого ритму студенток 1-2 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) при дозованому навантаженні по замкнутому циклу (з реверсом). Використання тестового навантаження по замкнутому циклу дозволяє діагностувати фізичну працездатність, функціональні зрушення діяльності серцево-судинної і нервової систем студентів з різним рівнем рухової активності.

**Актуальність.** Проблема підвищення функціональних можливостей та працездатності організму студентів є досить актуальним завданням на даний час. Ефективність навчання залежить від багатьох умов, в тому числі від функціонального стану організму студентів, їх відношення до формування

здорового способу життя. Оцінка поточного стану організму може полягати у визначенні ступеня його адаптації до умов навколишнього середовища. На даний час в оцінці функціонального стану організму основна увага приділяється вивченню серцево-судинної системи, як індикатору адаптаційних реакцій цілісного організму [2].

Метою даного дослідження було вивчення динаміки механізмів регуляції серцевого ритму студенток 1-2 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) при дозованому навантаженні по замкнутому циклу (з реверсом). Використання тестового навантаження по замкнутому циклу дозволяє діагностувати фізичну працездатність, функціональні зрушення діяльності серцево-судинної і нервової систем студентів з різним рівнем рухової активності.

На основі мети дослідження були поставлені наступні завдання: 1) визначити особливості регуляції серцевої діяльності студенток 1-2 курсів при виконанні навантаження по замкнутому циклу; 2) виявити і простежити можливі особливості в регуляції серцевої діяльності студенток університету Ушинського. В дослідженнях взяли участь 45 дівчат, навчаючихся в Державному закладі «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

I групу склали студентки 1 курсу - 23 дівчини, II групу склали відповідно студентки 2 курсу - 22 дівчини. Дослідження проводилось в лабораторії вікової фізіології спорту імені професора Цоневої Т. М. кафедри біології і охорони здоров'я ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського».

У обстежених дівчат вивчали стан механізмів регуляції серцевого ритму в умовах відносного спокою, при виконанні фізичного навантаження та на п'ятій хвилині відновлення після м'язового навантаження. Велоергометричне тестування задавалося за методикою Д. М. Давиденка [3]: потужність навантаження зростала зі швидкістю 33 Вт/хв до досягнення частоти серцевих скорочень 150-155 уд/хв з подальшим її зниженням до нуля.

Стан механізмів регуляції серцевого ритму у досліджуваних періодах визначали за методом Р. М. Баєвського, відомого під назвою математичного аналізу або варіаційної пульсометрії, що відображає стан як автономного, так і центрального контурів управління серцевої регуляції [1].

Розраховувались наступні показники: мода ( $M_0$ , с), амплітуда моди ( $AM_0$ , %), варіаційний розмах ( $\Delta X$ , с), індекс напруги регуляторних систем (ІН, у.о.), індекс вегетативної рівноваги ( $AM_0 / \Delta X$ , у.о.), активність адренергічних або холінергічних механізмів гуморального каналу регуляції ( $M_0 / \Delta X$ , у.о.). Статистична обробка отриманих даних проводилась за допомогою загальноприйнятих методів математичного аналізу.

Вивчення динаміки кардіоритму у студенток 1-2 курсів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), за даними варіаційної пульсометрії, і отримані нами результати, свідчать, що в стані м'язового спокою у обстежених реєструвався оптимальний рівень активності регуляторних механізмів. Дані наведені в таблиці 1.

**Стан механізмів регуляції серцевого ритму студенток 1-2 курсів при тестуванні навантаженням з реверсом ( $M \pm m$ )**

Показники	Стан	1 курс	2 курс
Mo, с	Спокій	0,52±0,008	0,68±0,06*
	Реверс	0,4±0,03	0,38±0,08
	Відновлення	0,54±0,02	0,49±0,04
ΔX, с	Спокій	0,22±0,02	0,27±0,02*
	Реверс	0,08±0,03	0,1±0,11
	Відновлення	0,23±0,04	0,25±0,05
AMo, %	Спокій	36,4±1,7	34,3±1,6*
	Реверс	56,2±1,8	53,6±1,4
	Відновлення	41,2±1,9	40,4±1,7
AMo/ΔX, у.о.	Спокій	199,54±4,3	202,41±6,2
	Реверс	758,3±8,2	783,4±7,5
	Відновлення	215,4±3,5	221,6±4,1
Mo/ ΔX, у.о.	Спокій	2,7±0,11	2,52±0,31*
	Реверс	5,02±0,1	4,54±0,14
	Відновлення	2,6±0,15	2,83±0,43
ІН, у.о.	Спокій	205,33±8,7*	98,4±5,43*
	Реверс	878,13±7,4*	705,6±9,2*
	Відновлення	197,52±9,4	170, ±4,7*

Примітка: \* -  $p < 0,05-0,01$  за відміченими групами

Фізичне навантаження характеризувалось високо достовірними змінами показників на вершині (реверс) роботи ( $p < 0,05-0,01$ ). Рівень і якість функцій чітко виявляється при переході організму зі стану спокою. При виконанні навантаження відбувається перебудова не тільки фізіологічних систем організму, але і вегетативних регуляторних механізмів, активація симпатичних впливів і зниження парасимпатичних. Після навантаження, динаміка відновних процесів та наявність напруги у ранній період відпочинку (5 хвилина), свідчить про гетерохронність цих процесів, навіть на рівні різних показників однієї загальної системи механізмів регуляції серцевого ритму.

**Висновки:** У студенток першого курсу навчання спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) відзначається напруга механізмів адаптації, яка проявляється в централізації управління серцевим ритмом і зменшенні функціональних резервів, на фоні підвищення рівня тривожності. Виконання циклічної роботи з постійно зростаючою потужністю супроводжувалося достовірним зростанням індексу напруги в обох групах і високою активацією центрального і гуморального каналів регуляції.

Встановлено виражене переважання симпатичних впливів на ритм серця. Зі збільшенням віку студенток в цілому зростає ступінь досконалості механізмів регуляції серцевого ритму, відбувається перехід ролі управління серцевим ритмом від центрального до автономного контура, зростають функціональні адаптаційні можливості дівчаток, що в кінцевому результаті, забезпечує виконання фізичного навантаження з реверсом в більших обсягах і в більш оптимальних умовах.

## Література:

1. Баевский, Р. М., Иванов Г. Г. Анализ variability сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. Вестник аритмологии. 2001. № 24. С. 65–86
2. Босенко А. И. Возрастная динамика регуляции сердечно-сосудистой системы школьниц 11-14 лет при физических нагрузках по замкнутому циклу с реверсом. «Адаптаційні можливості дітей та молоді»: матеріали VI Міжнар. наук. - практичної конференції. Одеса, 2008. С. 40-45.
3. Давиденко Д. Н. Методика оценки мобилизации функциональных резервов организма по его реакции на дозированную нагрузку. Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». 2011. №12 (70). С. 52-57.

## ОСОБЛИВОСТІ І ФУНКЦІЇ РОБОТИ МЕНЕДЖЕРА В СПОРТИВНІЙ КОМАНДІ

Богатирьов К. О., Ніколау О. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Особливості діяльності менеджер пов'язані перш за все з метою, що стоїть перед ним, – досягнення його учнями високої спортивної майстерності в результаті багаторічної тренування. Звідси перша специфіка діяльності менеджера – *постійне спілкування зі своїми учнями* на тренувальних заняттях, зборах і змаганнях, що дозволяє краще вивчити психологію спортсменів і надавати на них систематичне вплив. Ця особливість накладає на менеджера особливу відповідальність за фізичне здоров'я і особистісний розвиток його підопічних. Менеджер повинен не тільки навчати спортсменів техніці і тактиці спортивної діяльності, а й бути вихователем, формувати у своїх учнів моральні, вольові якості. Виховна роль тренера повинна базуватися на його авторитеті і особистості професіонала.

Друга особливість діяльності тренера полягає в *наявності «професійного ризику»*: менеджер змушений чекати високого результату своїх учнів довгі роки (при цьому без гарантії, що він буде), а це вимагає не тільки терпіння, а й моральну відповідальність за здоров'я і розвиток таланту своїх учнів. Не секрет, що деякі менеджери заради якнайшвидшого досягнення результату форсують тренувальні навантаження, що є для юних спортсменів поза межними, і тим самим гублять талановитих хлопців.

У 70-х роках ХХ століття один керівник зі спортивної гімнастики пишався тим, що його учениця Грозова в 12 років поза заліком виграла кубок СРСР у всіх найсильніших гімнасток країни. Однак офіційно вона не могла вважатися переможницею, так як в дорослі змагання допускалися дівчата тільки з 14 років. Дівчинка дійсно володіла величезним талантом, її називали гімнасткою майбутнього. Однак майбутнє її не відбулося. Минуло два роки. Юридично ця гімнастка вже могла брати участь у дорослих змаганнях, а фактично - ні, так як від важких навантажень, перевищували її вікові

особливості, у неї з'явилися болі в кістково-м'язовій системі. Гімнастка була змушена припинити спортивну кар'єру. На жаль, залучити цього менеджера до юридичної відповідальності за загублений талант не було підстав: в Кримінальному кодексі такої статті немає.

А ось інший, позитивний приклад. Чемпіон світу зі спортивної гімнастики М. Воронін із задоволенням згадував: «Ніхто не намагався випхати мене скоріше вперед, ніхто не робив на мене" ставку більше, ніж життя ". У 16 років я ще працював по другому розряду, в 18 взявся за програму майстрів. Стрімкий стрибок, який пішов потім, був, мабуть, підготовлений цими роками чорнової роботи ... Мої однолітки, які ще зовсім недавно "виглядали" краще за мене і котирувалися вище, раптом залишилися позаду »(Воронін М. Гімнастика, яку я люблю // Фізкультура і спорт. 1971. № 7).

Третьою особливістю менеджерської діяльності є її *стрессогенність* в період змагань - менеджер постійно відчуває дуже високе нервово емоційне напруження.

На змаганнях з ручного м'яча один тренер при пробитті його гравцями семиметрових штрафних кидків (своєрідний пенальті) ішов за куліси, щоб не бачити, як це буде відбуватися. Бували випадки, коли тренерів вивозили прямо з матчів в лікарню з серцевими нападами.

Часто на змаганнях керівник не має можливості внести поправки в діяльність спортсмена і повинен зберігати всі переживання в собі. Це підсилює його психічну напруженість.

В одному дослідженні американських психологів балу виміряна частота пульсу у керівника команди з плавання під час виступу його учнів. В окремі моменти частота серцевих скорочень досягала у нього 158 уд. / Хв, тобто практично дорівнювала частоті пульсу у змагаються спортсменів. Навіть на тренуваннях пульс у тренера підвищувався до 114 уд. / Хв.

Дослідження показують, що передстартові стану переживають не тільки спортсмени, а й керівників.

Стартова лихоманка. Керівник знаходиться в стані напруженості надміру, він невтриманий, неспокійний, задумливий, розсіяний. Багато говорить, іноді повторюючись. Кілька разів запитує спортсмена, як він відчуває себе. Роздратовано робить недоречні зауваження. Характерні крайності, починаючи від недоречною турботи і знаків уваги спортсменам і закінчуючи байдужістю.

Стартова апатія. Керівник абсолютно не напружений, пригнічений, байдужий. Він абсолютно не розмовляє. Чи не проявляє ніякої реакції, задумливий. Перед виступом не дає спортсменам ніяких вказівок, як ніби не помічає їх.

Стан бойової готовності. Спостерігаються напруженість, висока активність, гарний настрій, стриманість. Менеджер розмовляє тільки в необхідних випадках, про змагання мало, і в оптимістичному тоні. Для керівника характерна необхідна турбота про спортсменів.

Несприятливий передстартовий стан керівника спортсмен здебільшого сприймає як прояв відсутності впевненості в його перемозі.

Недосвідчений менеджер частіше, ніж досвідчений, може впасти в несприятливі передстартові стану.

Лалаян. А. В сб .: Психологічні питання тренування і готовності спортсменів до змагань. М .: ФиС, 1969. С. 120

Не дивно, що багато менеджери спортивних команд під час змагань розряджають своє емоційне напруження через мова.

Видатний менеджер з баскетболу А. Гомельський провів цікаве спостереження: «Нещодавно на моє прохання під час матчу записали на магнітофон голос одного армійського тренера. Прослуховуючи плівку, він сміявся більше всіх, бо виявилось, що протягом всіх 40 хвилин матчу він, не перестаючи, віддавав накази, куди і кому передавати м'яч, коли кидати по кільцю, коли обводити суперника, а коли не кидати і не обводити. Для гравців, які допустили помилки, він не шкодував міцних слів. Словом, тренер грав разом з командою, сидячи на лавці запасних. Він був збуджений не менш, а, мабуть, більше баскетболістів, бо "грав" за всю п'ятірку відразу. Може, це б і нічого, але справа в тому, що такий керівник не бачить всього малюнка гри - йому не до цього. Він не здатний не тільки передбачити подальший хід боротьби, але і правильно орієнтуватися в даній ситуації, забуває про свої резерви, про плани гри. Він грає. Зауваження такого тренера не справляють належного враження на гравців, до них звикли, їх просто терплять. А коли у такого тренера раптом з'являються слухні поради, вони вже до гравців не доходять» (Радянський спорт. 1971. 23 січня).

З іншого боку, тренер, зовні спокійно приймає невдачі і порушення правил з боку суперників, може сприйматися байдужим. Це, як і надмірна «зведеність» керівника, може негативно позначатися на діях спортсменів.

Четвертою особливістю діяльності керівників є їх *відірваність від дому та сім'ї протягом тривалого часу* (в деяких видах спорту - до дев'яти місяців на рік). Для тренера практично не буває вихідних днів, так як в будні дні він проводить тренування, а у вихідні - курирує своїх спортсменів на змаганнях.

Це створює напруженість в сімейних відносинах і труднощі у вихованні власних дітей.

Один з менеджерів з фехтування, який виховав чемпіонку світу, розповів мені, що його кинула дружина, заявивши: «Мені потрібен чоловік, а не тренер».

Ця обставина є одним з головних факторів, що лімітують представництво *тренерів-жінок* в командах майстрів. Вони більш обтяжені сімейними справами, вихованням дітей. Крім того, багато жінок, тренувати команду, змушені були піти з тренерського поста, оскільки потрапляли в чисто чоловічі взаємини тренерів між собою і відчували сексуальні домагання з боку спортивних суддів і начальства. Не випадково, за даними Дж. Лоя, діючі тренери-жінки мають такі ж психологічними характеристиками, як і тренери-чоловіки. Вони проявляють твердість характеру і достатній рівень інтелектуального розвитку.

Нескінченні переїзди з місця на місце, проживання в незвичних, часом некомфортних умовах теж не сприяють встановленню нормального ритму життя тренерів, що підсилює їх нервово-емоційне напруження.

П'ята особливість: в процесі своєї діяльності менеджера *повинен вступати в контакт з широким колом людей*, які причетні до забезпечення навчально-тренувального та змагального процесу, - з батьками юних спортсменів, представниками адміністрації, суддями, журналістами. Для успішного спілкування з ними тренер повинен володіти комунікабельністю, а нерідко і витримкою, так як він знаходиться під постійним пресом з боку керівництва і спонсорів, які потребують високих спортивних результатів.

Шоста особливість тренерської діяльності, а скоріше кар'єри, - це *неминучі падіння після злетів* (навіть тріумфальних). Звідси нестабільність соціального статусу тренера, невпевненість в майбутньому.

Сьома особливість - *публічність* (особливо в спортивних іграх), успішна чи невдала діяльність тренера зі спортсменами високого класу обговорюється в засобах масової інформації, його показують під час телетрансляцій матчів, прес-конференцій. Все це викликає необхідність постійно тримати під контролем свої емоції, стежити за грамотністю мовлення, дотримуватися етику в спілкуванні з журналістами.

### **Література:**

1. Бака М.М. Підготовка і використання культурно-спортивних кадрів на Україні на етапі переходу до ринкових відносин. М. М.Бака, Шань-Дань, І. Я. Томашевский. Фізична культура, спорт та здоров'я, Харків : ХДІФК, 1997. С. 325-328.
2. Гаєвський Б. А. Основи науки управління: навч. посіб. Б. А. Гаєвський. К: МАУП, 1998. 111с.
3. Михайлова ЛЛ. Управління персоналом: навч. посіб. Л. І. Михайлова. К.: Центр учбової літератури, 2007. 248с.
4. Мічуда Ю.П. Ринкові відносини та підприємництво у сфері фізичної культури і спорту: навч. посіб. Ю. П. Мічуда. К. Олімпійська література, 1995. 152с.

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ПРИНЦИПУ СВІДОМОСТІ І АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ПІДЛІТКІВ**

Прокоф'єва Л.А., Струтинський С.В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розкривається значення принципу свідомості і активності та його реалізація у процесі фізичного виховання учнів підліткового віку, а також основні засоби та прийоми формування стійкого інтересу та мотивів до занять фізичною культурою, розвитку творчого потенціалу школярів.

Ключові слова: принцип свідомості і активності, фізичне виховання підлітків.

**Постановка проблеми.** Усі явища та процеси у природі і житті людини підпорядковані певним закономірностям і розвиваються згідно з ними. Таким закономірностям, як показують наукові дослідження і практичний досвід, підпорядкований і процес фізичного виховання. Тому дослідження та пізнання цих закономірностей є досить важливим та актуальним, адже їх вивчення допомогли виробити певні позиції, згідно з якими можна краще керувати процесом фізичного виховання учнів.

Цінними теоретичними положеннями, що збагатили систему принципів навчання та їх трактування, багата педагогічна спадщина К. Ушинського. За його переконаннями, в навчанні слід враховувати зміст і дозування навчального матеріалу, посиленість його для учнів, послідовність вивчення, розвиток свідомості, діяльності й активності учнів, міцність засвоєння знань, виховуюче навчання та ін. Дидактичні принципи він розглядав у зв'язку з формами й методами навчання [2]. У теорії фізичного виховання, спортивному тренуванні та фізичній рекреації аналіз системи принципів та їх уніфікація займає одне з чільних місць, оскільки він тісно пов'язаний з оптимізацією педагогічного процесу при заняттях фізичними вправами[3].

Систематичний вплив фізичних вправ на організм і психіку людини може бути успішним у тому випадку, коли методика використання фізичних вправ узгоджується із закономірностями цих впливів. Вони відображають і загальні положення, а також рекомендації зроблені із співставлення даних ряду наук, що вивчають різні сторони процесу фізичного виховання. Їх реалізація в організації навчально-виховного процесу значно підвищує ефективність всіх структурних компонентів фізичної культури. Зміст принципів визначає основні вимоги до побудови, змісту, методів та організації процесу формування фізичної культури особистості, регламентуючи міру сумісної діяльності педагога, як суб'єкта педагогічного впливу, та учня – об'єкта впливу[2].

Актуальність теми, обраної нами для дослідження, полягає у виділенні засобів реалізації принципу свідомості і активності у процесі фізичного виховання підлітків, а саме виявленні позитивних мотивів, які б спонукали школярів до активних занять фізичними вправами, розвивали інтерес та свідоме творче ставлення до уроку фізичної культури.

Мета нашого дослідження пролягає у здійсненні аналізу впливів мотивації, як основного аспекту принципу свідомості і активності, на навчальний процес фізичного виховання підлітків.

На сьогодні досить широко розповсюджені погляди вчених і практиків на те, що виховання засобами фізичної культури і спорту – це мистецтво, яке потребує від вчителя фізичної культури особливої обдарованості, особливих здібностей, а можливо й таланту, геніальності (Круцевич Т., Шиян Б., Безверхня Г., Деделюк Н., Мединський С. та ін.). У процесі трудової діяльності вчитель повинен бути майстром зі своїм особистим і неповторним стилем роботи, здійснювати процес виховання засобами фізичної культури і спорту в інтересах учнів урізноманітнюючи викладання програмового навчального матеріалу з фізичної культури.



Останнім часом все більше усвідомлюються і реалізуються в педагогічній практиці умови необхідні для творчої активності учнів. Встановлено, що творча діяльність учнів ефективно здійснюється в умовах співпраці з учителем. Як зазначає Безверхня Г.В., активна пізнавальна діяльність виражається у цілеспрямованому сприйнятті та усвідомлюванні інформації педагога, вивченні біомеханічних особливостей рухових дій і т.д. В іншому випадку учні перетворюються у простих виконавців вказівок педагога, що значно ускладнює розвиток саморегуляції рухів. Активність учнів також пов'язана із розумінням ними ролі занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я та всебічного розвитку особистості. Основою виховання в учнів інтересу до занять є складна діяльність осмислення і вправляння. Досвід вчителів практиків показує: якщо учень розуміє суть поставленого завдання і зацікавлений у його вирішенні – то це прискорює хід навчання. Ця закономірність і лежить в основі принципу свідомості й активності. Осмислення неможливе без активної участі в ньому особистості, що займається. У свою чергу, активність можлива лише після осмислення мети діяльності. Правда, активність можна стимулювати вимогливістю, оцінкою, похвалою, але вона не така ефективна, як та що базується на усвідомленні значущості виконуваної роботи[3].

За даним сучасних досліджень, у галузі психології, педагогіки та фізичної культури, дуже часто спосіб взаємин вчителя і учнів, побудований, переважно, на примусі, а він позитивних результатів не приносить. Учні, щонайменше починають пропускати заняття фізичною культурою або повстають проти обраних вчителем методів спілкування з ними [2].

Першість в розповсюдженні принципу свідомості на навчання фізичним вправам належить П. Ф. Лесгафту. Він вважав, що «...школа повинна розвинути в дитині не тільки сили, але головним чином уміння управляти ними, уміння доцільно застосовувати їх до діяльності». Тому «перш за все необхідно навчати дитину свідомо проводити різні рухи, що існують в людському організмі... Метод навчання повинен бути аналогічний тому, який використовується при правильному розумовому розвитку дітей».

Шиян Б. зазначає, що реалізація принципу передбачає формування у дітей системи знань, переконань, що відповідають на питання: для чого необхідно займатись фізичними вправами? Які фізичні вправи слід виконувати? Як треба виконувати фізичні вправи? Чому саме так необхідно виконувати? Відповіді на подібні питання учні зможуть отримати лише при відповідній організації навчального процесу.

Рухова активність відображає найбільш характерну ознаку навчання у фізичному вихованні. Неможливо освоїти навіть просту фізичну вправу, не проявивши належної рухової активності. Рівень рухової активності змінюється залежно від етапу навчання фізичній вправі: при ознайомленні з руховою дією вона буде нижча, ніж при його вдосконаленні. Активність у вигляді прагнення до самостійних занять повинна виражатися в потребі до систематичних фізичних вправ, до фізичного самовдосконалення. Виховання подібної потреби сприяє вирішенню однієї із складних проблем: ліквідації дефіциту рухової активності сучасної дитини[2].

Для кожного вікового періоду властива певна ієрархія мотивів, що визначають рівень активності людини: у дошкільному і молодшому шкільному віці переважають мотиви, пов'язані із задоволенням біологічних потреб; в середньому і старшому шкільних віці — із задоволенням потреб спілкування і пізнання; у юнацькому віці і у дорослих — із задоволенням соціальних потреб морального порядку, які значно активізують діяльність. Задоволення як чинник, що впливає на активність учня, проявляється в різних формах: задоволення взаємовідносин з вчителем і товаришами по навчанню, задоволення успіхами і перспективами навчання, задоволення самим процесом рухів [3].

Для проведення дослідження ми обрали контингент учнів підліткового віку, загальноосвітньої школи, які не займаються спортом. Тому що саме у цьому віці прояв небажання відвідувати уроки фізичної культури та виконувати завдання вчителя є найбільш розповсюдженим, і, як наслідок, погана відвідуваність уроків та низька активність учнів на уроці.

На початку нашого дослідження ми визначили по результатам успішності підлітків з фізичного виховання, групи трьох рівнів: високий, низький та середній. Перевели дані у відсотки і отримали, що групу з високим рівнем успішності складають лише 10% підлітків; група з середньою успішністю складає 18%; і найбільшою є група з низьким рівнем успішності – 72%. Коли ми провели опитування з метою виявлення причин низької успішності то найпоширенішими були такі: «Мені не цікаво відвідувати заняття з фізичного виховання», «Дуже високі вимоги до уроку, надзвичайно високі навантаження», «Не розумію і не хочу виконувати вправи», «Заняття фізичною культурою це лише витрата часу» та ін.

З метою підвищення інтересу до занять, збагачення мотиваційної сфери, а як наслідок підвищення рівня успішності ми почали впроваджувати в уроки фізичної культури обов'язкове пояснення до кожної виконуваної вправи, рухової діяльності, намагались урізноманітнювати урок нестандартним приладдям, та вправами із різних видів спорту поза програмовим матеріалом, використовували такі засоби як сюжетні уроки, змагання, конкурси, першості школи з міні-футболу, волейболу, баскетболу.

Впровадження такої роботи в навчально-виховний процес приніс свої результати. Коли ми провели повторне визначення рівня успішності то виявили, що низький рівень успішності знизився майже вдвічі тепер він становив 40%; у групі з середнім рівнем успішності показник збільшився до 35%, а група з високою успішністю збільшилась в 2,5 рази.

Згідно із зазначеним раніше, ми можемо зробити наступні висновки:

- ми опрацювали ряд літературних джерел та визначили в умовах сьогоденної школи реалізація принципу свідомості і активності, не в повній мірі знаходить своє відображення в роботі вчителя і учнів, найчастіше вчителі користуються авторитарним стилем роботи, практично не впроваджуючи жодних пояснень та мотивацій до активної роботи школярів на уроці. Це призводить до зниження інтересу до занять, появи небажання відвідувати заняття, розвиватись та самовдосконалюватись, і, як наслідок, відбувається

зниження рівня успішності з фізичного виховання особливо в учнів підліткового віку.

- проаналізували публікації багатьох вчителів, науковців сфери фізичного виховання і спорту, де вони пропонують свої способи виходу із даної ситуації орієнтовані на власний досвід роботи. Це дало нам змогу визначити перспективні шляхи, та методичні підходи у підвищенні інтересу, творчої ініціативи та свідомого ставлення до занять фізичними вправами. На основі цього нами була складена орієнтовна програма реалізації завдань дослідження яка включала питання для усвідомленої роботи під час занять фізичними вправами, а також підвищення мотивацій до таких занять.

- з метою підвищення інтересу до занять, збагачення мотиваційної сфери, а як наслідок підвищення рівня успішності ми почали впроваджувати в уроки фізичної культури обов'язкове пояснення до кожної виконуваної вправи, рухової діяльності, намагались урізноманітнювати урок нестандартним приладдям, та вправами із різних видів спорту поза програмовим матеріалом, використовували такі засоби як сюжетні уроки, змагання, конкурси, першості школи з міні-футболу, волейболу, баскетболу, туристичні походи.

-у наслідок впровадження такої роботи ми виявили, що рівень успішності у школярів підвищився майже вдвічі, з'явився інтерес до занять фізичного виховання, з великим бажанням підлітки займались підготовкою та проведенням змагань, туристичного походу.

Отже, знання принципів та їх практична реалізація дають змогу формувати в учнів стійкий інтерес до занять фізичними вправами, підвищувати мотиваційну сферу та рівень навчально-виховного процесу.

### **Література:**

1. Безверхня Г. В. Педагогіка фізичного виховання. Методичні рекомендації. Умань, 2013. 72 с.
2. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури. Навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68с.
3. Шляхи реалізації принципу свідомості та активності під час фізичного виховання студентів. Т. М. Надкерничний. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2013. Вип. 17. С.110-116. режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu\\_fiz\\_kult\\_2013\\_17\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2013_17_21)

## **СУЧАСНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ІЗ СИЛОВОЇ АЕРОБІКИ З ЖІНКАМИ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Долгієр Є. В., Трусійова А. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У роботі досліджено особливості занять із силової аеробіки жінок середнього віку. Вивчені результати впливу на фізичний стан жінок, які займалися силовою аеробікою.

**Ключові слова:** жінки, середній вік, силова аеробіка, фізичний стан.

Результати наукових досліджень, які присвячені вивченню застосування програм силового фітнесу вказують про необхідність подальшого вдосконалення та дослідження методів проведення занять з жінками середнього віку, розробки системи оцінювання ефективності дослідження змін у фізичному стані жінок, що зумовило мету дослідження – вивчення сучасних особливостей занять із силової аеробіки з жінками середнього віку.

У дослідженні брали участь 12 жінок, вік, яких був у середньому  $38,5 \pm 2,96$  років, без попереднього досвіду фізичних навантажень аеробної спрямованості. Було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, з кількістю по 6 жінок у кожній. Дослідження проводилося в три етапи, в період з жовтня 2020 року по листопад 2021 року на базі фітнес клубу «Фітнес для здоров'я», Суворовського району міста Одеси, 3 рази на тиждень, тривалістю 60 хвилин для контрольної та експериментальної групи. Жінки контрольної групи під час занять із силової аеробіки виконували базові рухи силової аеробіки. Заняття жінок експериментальної групи склалися із модифікацій аеробних рухів, вправи ізометричного, ізотонічного характеру та вправи із застосуванням еспандеру.

У роботі були застосовані наступні методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; оцінка фізичного розвитку за допомогою основних антропометричних вимірів (довжини (ДТ, см) тіла у положенні стоячи та сидячи, маситіла (МТ, кг), обводів черева (см), грудної клітки (см), стегон (см); було проведено загальний та спортивний анамнез, соматоскопія, функціональні проби Серкіна (с), Генчі(с) та Штанге (с); тестування фізичних якостей сили, силової витривалості та гнучкості: піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину (кількість разів); згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); присідання на двох ногах (кількість разів); нахил корпусу вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві (см); нахил корпусу вперед з положення сидячи на гімнастичному килимку (см); методи математичної статистики.

Дослідження складалося з трьох етапів (констатувальний, формувальний та контролюючий). На підставі дослідження вихідного стану фізичного розвитку та підготовленості жінок середнього віку, була розроблена та науково обґрунтовано методика занять із силової аеробіки, яка складалася з 3 етапів протягом формувального етапу дослідження. Методика містила комбінування різних напрямків силової аеробіки з підбором оптимальної інтенсивності, обсягу і величини навантаження. Заняття силовою аеробікою будувалися на вправах від низької до середньої інтенсивності з дотриманням принципу поступовості та доступності навчання техніці виконання вправ.

Дослідження фізичного розвитку жінок середнього віку, які займалися силовою аеробікою, показало позитивну динаміку змін у зменшенні надлишковості жирової тканини, що виявилось в зниженні маси тіла, обводів черева, грудної клітини, стегон. Оцінка функціонального стану організму жінок середнього віку за допомогою функціональних проб надала можливість визначити стан серцево-судинної та дихальної систем. За пробую Штанге

середній показник жінок контрольної групи покращився на 4,88%, експериментальної групи покращився на 7,63%. За пробою Генче (затримка дихання на видиху) покращення показників у жінок контрольної групи було на 6,13%, у жінок експериментальної групи на 7,29%. За пробою Серкіна середній показник жінок контрольної групи покращився у першій фазі на 3,17%, у другій фазі на 1,81%, у третій фазі на 4,02%. У жінок експериментальної групи функціональна проведення проби Серкіна показало позитивну динаміку у першій фазі на 4,11%, у другій фазі на 7,68%, у третій фазі на 4,45%.

Фізична підготовленість обстежених жінок, поліпшилася за тестами: «Піднімання тулуба з положення лежачи в положення сидячи за 1 хвилину» на 19,09% у контрольній групі та на 26,3% у експериментальній групі, за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у контрольній групі на 18,91% та 42,48% у експериментальній, за тестом «Присідання на двох ногах» на 30,23% у контрольній групі та на 38,86% у експериментальній, за тестом «Нахил корпусу вперед з положення стоячи на гімнастичній лаві» у контрольній групі на 19,04% та на 54,47% у експериментальній, за тестом «Нахил корпусу вперед з положення сидячи на гімнастичному килимку» на 16,52% у контрольній групі та у експериментальній на 60,71%.

Отримані результати дозволили констатувати ефективність запропонованої методики занять з силової аеробіки, яка сприяла поліпшенню фізичного розвитку та фізичної підготовленості жінок середнього віку, що у свою чергу має позитивний вплив на функціонування дихальної, нервової, серцево-судинної систем, стан опорно-рухового апарату обстежених, підвищення мотиваційної складової до регулярних занять руховою активністю за силовою та аеробною спрямованістю тренувань.

### **Література**

1. Зефирова Е. В. Оздоровительная аэробика. Москва: Содержание и методика: учебно-методическое пособие, СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
2. Долгієр Є.В., Дегтяренко Т.В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті. Одеса: Підручник для студентів закладів вищої освіти, 2018, 282 с.
3. Калашников Д. Г. Теория и методика фитнес-тренировки. Москва: Учебное пособие персонального тренера, ООО «Франтера», 2003. 182 с.
4. Кузнецов А. Анатомия фитнеса. Москва: Феникс, 2008. 224 с.

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ У ТРЕНУВАННІ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Бобошко В. В., Стразов С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Завдання у групах початкової підготовки органічно пов'язані з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у спортивних школах – підготовкою баскетболістів високої кваліфікації, гармонійно розвинених фізично і духовно.

**Актуальність.** Сучасний баскетбол - гра атлетична. Високий темп ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт з суперником в боротьбі за м'яч, обмеження часу володінням м'ячем, емоційність та інші особливості баскетболу пред'являють великі вимоги до рухової, функціональної і психічної сфер діяльності спортсмена.

На думку Л.Ю.Поплавського конкретними завданнями тренування на етапі початкової підготовки юних баскетболістів є:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку та різнобічній фізичній підготовці.
2. Розвиток швидкості, спритності, загальної витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості.
3. Навчання основ техніки пересування по майданчику, ловіння, передачі, ведення м'яча, кидків у кошик.
4. Початкове навчання тактичних дій у нападі та захисті.
5. Пристосування вивчених тактичних дій до ігрових умов.
6. Виконання контрольних нормативів з видів підготовки.
7. Підтримання інтересу до занять баскетболом.
8. Первинний відбір дітей, здібних до занять баскетболом.

Згідно з програмою спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл[1], спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву основними принципами спортивної підготовки юних спортсменів є:

- Комплексність - передбачає тісний взаємозв'язок всіх сторін навчально-тренувального процесу (фізичної, техніко - тактичної, психологічної та теоретичної підготовки, виховної роботи та відновлювальних заходів, педагогічного та медичного контролю).

- Наступність - визначає послідовність викладу програмного матеріалу по етапах навчання та відповідності його вимогам вищої спортивної майстерності, щоб забезпечити спадкоємність завдань, засобів і методів підготовки, обсягів тренувальних завантажень, зростання показників рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

- Варіативність - передбачає включення в тренувальний план різноманітного набору тренувальних засобів і зміна навантажень для вирішення однієї або кількох завдань спортивної підготовки.

На думку ряду авторів головним принципом побудови навчально-тренувальної підготовки є – універсальність завдань, вибору засобів та методів стосовно усіх учнів, індивідуальний підхід та глибоке вивчення кожного учня [3].

Головною тенденцією у роботі з учнями групи початкової підготовки є навчальна програма, що передбачає побудову передумов для успішного оволодіння юними спортсменами широким техніко-тактичним арсеналом та досягнення високого рівня різнобічної фізичної підготовленості [2].

Таблиця 1

Розподіл часу з видів підготовки у навчальній програмі, %

Вид підготовки	Рік навчання	
	1-й	2-й
Фізична	45	37
Технічна	17	25
Тактична	8	14
Інтегральна (ігрова та інші)	30	24

На першому році навчання багато фахівців вважають, що фізична підготовка спрямована на різнобічний розвиток дитини, що і зумовить формування стійкого інтересу до занять та дозволить оволодіти необхідними ігровими вміннями і навичками. У цей період відбувається формування статури, вдосконалення функцій аналізаторів та вегетативних систем організму, починається становлення навичок гри, продовження попереднього відбору дітей до занять баскетболом, виховується стійкий інтерес до занять баскетболом[5].

Основну увагу приділяють фізичній і технічній підготовці баскетболістів, варіюючи засоби різнобічного впливу на організм (Таблиця 1). Цими засобами є вправи легкоатлетичні, акробатичні та гімнастичні, різні спортивні і рухливі ігри. Особливе місце займають вправи з м'ячем, за допомогою яких учні вчаться володіти м'ячем у часі та просторі [1].

Завданням технічної підготовки є оволодіння основними прийомами гри. Основою технічної підготовки є виховання здатності виконувати вивчені прийоми гри у комбінації один з одним та при різнобічних способах пересувань [4].

Завдання тактичної підготовки – це формування і розвиток тих здатностей, що є основою тактичного мислення і тактичних дій, оволодіння індивідуальними діями у поєднанні з вивченням прийомів техніки гри. Для цього використовуються рухливі ігри та ігровий метод навчання [3].

У навчально-тренувальному процесі тренер використовує три групи методів: словесні, наочні, практичні.

Основна форма занять для початківців фізичними вправами - академічна форма. Мета їх - вирішення завдань ЗФП, навчання основам техніки [2]. Академічне заняття складається з 3 частин: ввідно-підготовчої, основної та заключної. (А.А. Тер-Ованесян, 1992; Ю.М. Портнов, 1997; Л.П. Матвеев, 1999; Н.Г. Озолин, 2004).

Завдання ввідно-підготовчої частини - організація учнів, пояснення завдань тренування і виконання спеціально підібраних вправ, вправ,

спрямованих на концентрацію увагу і підняття емоційного стану дітей; підготовка до виконання задачі основної частини тренування: виконання спеціальних вправ, спрямованих на фізичну і функціональну підготовку організму до майбутньої роботи.

Вводно-підготовча частина тренування ділиться на загальну і спеціальну. Вона складається з двох частин: загально підготовча та спеціально підготовча. Загальну (вступну) частину тренування потрібно починати з природних видів руху (ходьба, біг, різновиди пересування, стрибки та ін.) Основний дидактичний принцип: від легкого до важкого, від простого до складного і від відомого до невідомого. Спеціальну (підготовчу) частину – за своїм змістом потрібно узгоджувати з завданнями та головною частиною тренування. У ній застосовуються спеціальні вправи, які є підготовкою для вирішення головного завдання, а також для часткового вирішення завдань різнобічного фізичного розвитку та виховання фізичних якостей. В цієї частині також використовуються різноманітні вправи, які сприяють розвитку швидкісних, швидко-силових та координаційних здібностей. На цьому етапі підготовки ця частина займає не менш 40-45% загального часу учбово-тренувального заняття [4].

Основна частина тренування. Сама назва говорить, що це найважливіша частина тренування. Тематика цієї частини тренування визначає тип тренування, величину застосовуваного навантаження, метод тренування та інше. На цьому етапі вона займає більшу частину тренування (близько 55 – 50%) і, що найважливіше, у ній вирішуються головні завдання: фізична, техніко-тактична, ігрова підготовка.

Завдання заключної частини тренування. Ця частина триває близько 5% загального часу. Фізіологічне завдання цієї частини - почати процес відновлення, поступовий «вихід» спортсмена з тренування шляхом заспокоєння всіх функцій організму.

Особлива увага приділяється різноманітності рухливих ігор під час тренування юних баскетболістів [4]. Рухливі ігри на етапі початкової підготовки дозволяють вирішувати наступні завдання тренування:

- визначення рухових якостей гравців: їх швидкість, витривалість, стрибучість, силу, координацію;
- визначення типологічних і психологічних якостей: мислення, швидкість реакції, працьовитість, бійцівські якості, вміння терпіти, колективізм і т.і ;
- засвоєння, розвиток або закріплення певних навичок пересувань, найпростіших взаємодій, володіння м'ячем;
- підвищення емоційності тренування;
- розминка.

Джон Вуден писав, що тренер, який вміє правильно спланувати тренувальні заняття і підібрати необхідні вправи для максимально ефективного вирішення завдань, у величезній мірі збільшує можливість досягнення успіху. Час і тривалість занять можуть залежати від багатьох факторів, але тренер повинен завжди пам'ятати, що не існує альтернативи роботі і шлях до успіху не можна штучно скорочувати. Ретельно організовуючи тренувальне заняття після



всебічного обмірковування цілей, яких тренер сподівається на ньому досягти, він досягне більшого, ніж на погано організованою тренуванні великої тривалості.

### **Література:**

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.
2. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів. К.: «Освіта України», 2010. – 388 с.
3. Николич А., Параносич В. Отбор в баскетболе. – М.: ФиС, 1984. – 144 с.
4. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. В. А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
5. Сергієчко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Л. П. Сергієчко. – К.: Олімп. Літер., 2000. – 438 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ В КОМБАТ САМОЗАХИСТ ІСО АТАКУЮЧОГО І КОНТРАТАКУЮЧОГО СТИЛІВ**

Чустрок А. П., Джига Г. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Незважаючи на велику кількість наукових та методичних досліджень в галузі спортивної підготовки єдиноборців різних стилів, відсутні роботи щодо особливостей функціонального стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО.

**Актуальність.** Комбат самозахист ІСО є ситуативним видом спорту, в якому є багато розділів змагань, тому в поєдинку особливе значення мають процеси сприймання та обробки інформації, що залежить від оптимального функціонування стану центральної нервової системи спортсмена.

В комбат самозахист ІСО, як у всіх складно координаційних видах спорту, тренувальна підготовка та тактика залежить від ряду факторів, і першочергово, від рівня стану центральної нервової системи спортсменів [1].

**Предмет дослідження.** Визначення ролі психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО у визначенні атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Теоретична та практична важливість даного дослідження полягає в отриманні інформації про відмінності в психофізіології спортсменів в комбат самозахист ІСО з різними стилями ведення бою, а також у можливості використання психофізіологічних показників спортсменів, як основу при виборі манери атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Наукова новизна полягає в тому, що манера атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку, як правило, вибирається інтуїтивно або виходячи з досвіду, проведених поєдинків і змагань.

В даній роботі робиться спроба науково, на підставі результатів психофізіологічних тестів, обґрунтувати вибір тактичної манери ведення поєдинку.

Завдання дослідження:

1. Опрацювати науково-методичну літературу за темою дослідження.
2. Вибрати методики дослідження;
3. Провести педагогічний експеримент для визначення ролі психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО у визначенні атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

Методи дослідження:

1. Аналіз наукової та методичної літератури за темою дослідження,
2. Психофізіологічне тестування,
3. Педагогічне спостереження,
4. Педагогічний експеримент,
5. Метод математично-статистичної обробки даних.

Відмінною особливістю спорту є змагальна діяльність. Тому вся підготовка спортсмена спрямована до виступів в основних змаганнях сезону, до того ж з орієнтацією на перемогу і найгострішу конкуренцію. У зв'язку з цим, одним з основних принципів спортивного тренування є спрямованість до максимальних досягнень. Для цього потрібно раціонально і ефективно побудувати тренувальний процес спортсменів, щоб він був спрямований на досягнення найвищого спортивного результату. Аналіз наукових джерел свідчить, що різноманіття сторін підготовки вимагає оптимального співвідношення засобів з урахуванням значущості видів підготовки [3].

Спортсмену в комбат самозахист ІСО потрібен не лише аналіз поточної ситуації поєдинку і дій суперника, а й передбачення можливих майбутніх змін ситуації в поєдинку – антиципація, а також планування своїх дій упродовж поєдинку – екстраполяція.

Тому чим раніше тренер визначить тактичну манеру атакуючого чи контратакуючого стилю бою, для юного спортсмена в комбат самозахист ІСО тим раніше це сприятиме оптимізації тренувального процесу [2].

Для індивідуалізації навчально-тренувального процесу велике значення має врахування індивідуально-типових особливостей спортсменів та стану центральної нервової системи [4].

Згідно з раніше проведеними дослідженнями Таймазовим В. А. спортсмени з різним стилем змагальної діяльності мають суттєві відмінності за тимчасовими параметрами діяльності, ефективності вирішення тактичних завдань, психофізіологічними особливостями та за характером взаємопов'язаної активності в кори великих півкуль мозку [5].

Було організовано педагогічний експеримент, в якому приймали участь спортсмени виду спорту комбат самозахист ІСО першого року навчання,

початкової базової підготовки. Дослідження проходило на базі відокремленого підрозділу комбат самозахист ІСО в Одеській області, у ньому брали участь 20 осіб, юнаки віком 9-13 років, які мають однаковий рівень фізичної підготовленості та змагальний досвід.

Тестування проводили з використанням ручного секундоміра. Визначали латентний час сенсомоторної реакції, реакція на об'єкт, що рухається. Тренером кожному спортсмену була дана оцінка та визначено оптимальну манеру атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку. Результати дослідження були зафіксовані та проаналізовані.

#### **Висновки:**

1. Після аналізу результатів дослідження було встановлено, що серед спортсменів, які приймали участь у педагогічному експерименті 14 спортсменів, що складає 70% - мають атакуючий стиль ведення поєдинку, та 6 спортсменів, що складає 30% - мають контратакуючу манеру ведення поєдинку.

2. Результати педагогічного експерименту показали, що у спортсменів атакуючої манери ведення поєдинку, вищий рівень показників сенсомоторної реакції та стійкості реагування, ніж у спортсменів контратакуючої манери, а також рівень функціональних можливостей за показниками реакція на об'єкт, що рухається. Відмінності статистично достовірні між собою ( $P > 0,05$ ).

3. Результати педагогічного експерименту показали достовірно зв'язок психофізіологічних показників стану центральної нервової системи спортсменів в комбат самозахист ІСО з визначенням атакуючого чи контратакуючого стилю ведення поєдинку.

#### **Література:**

1. Бойченко Н.В. Пути повышения эффективности тренировочного процесса в восточных единоборствах. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Харьков. гос. акад. дизайна. Харьков. 2007.12-15 с.

2. Алексеев А. Ф., Юхно Ю. О, Середа В. А, Перета В. С, Руденко М. М. Дзюдо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів. ФДУ. Київ, 2019. 115 с. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: АСБУ. 2011. 95 с.

3. Дмитриев Н. А. Методика формирования индивидуальной манеры ведения боя боксеров-юношей (15-16 лет). Физическая культура и спорт: Вестник Бурятского государственного университета / ИФКиС им. М. К. Амосова. Якутск, 2010. Вып. 3. С. 44-48

4. Коробейников Г. В. Психофізіологічні особливості розумової та психомоторної працездатності людини. Фізіол. журн. 2002. N 2. 122-123 с.

5. Таймазов, В. А. Прогнозирование успешности соревновательной деятельности спортсменов с учетом генетических основ тренируемости. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2005. Вып. 18. 81-91 с.

## **ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ РЕГБІСТІВ**

Панасюк І. В.<sup>1</sup>, Тарасюк Т. О.<sup>2</sup>

Одеський фінансово-економічний коледж Київського національного торговельно-економічного університету<sup>1</sup>  
Університет Ушинського, Україна<sup>2</sup>

**Анотація.** У представленій роботі розглянуто механізм прояву гнучкості як фізичної якості. Висвітлено питання необхідності виховання гнучкості у регбістів, а також визначено взаємозв'язок рівня розвитку якості гнучкості з ефективністю і результативністю застосування технічного арсеналу в регбі. Окреслено чинники впливу на ступінь прояву гнучкості, а також зазначено основні методичні прийоми, спрямовані на покращення рухомості в суглобах.

**Актуальність.** Ступінь розвитку фізичних якостей і зокрема гнучкості є одним з ключових факторів ефективності й результативності ігрових дій у регбі. Відтак, з'ясування механізму прояву цієї фізичної якості, визначення факторів і умов, які безпосередньо впливають на збільшення можливої амплітуди рухів регбіста, пошук і розробка дієвих методів, спрямованих на вдосконалення гнучкості і разом з цим технічної майстерності, є одним з головних напрямів оптимізації підготовки в регбі.

Однією з необхідних фізичних якостей для регбістів є гнучкість. Під гнучкістю розуміють «морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають ступінь рухливості його ланок» [3]. Гнучкість — це здатність виконати рухи з максимальною амплітудою. Період до 14 – 15 років є найбільш сприятливим для розвитку активної гнучкості. У цьому віці вона розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж в старшому шкільному віці. Водночас відомо, що рухливість у променево-зап'ясткових суглобах є одним з факторів, що визначають позитивні якості виконання пасу в регбі. Важлива особливість гнучкості полягає в тому, що ця властивість, на відміну від інших, з віком не розвивається, а регресує, оскільки до 13 – 16 років завершується формування суглобів і значно підвищується міцність зв'язкового апарату. Зв'язки стають менш еластичними. Гранично можлива амплітуда рухів суттєво зменшується насамперед у гомілковостопних суглобах і в суглобах хребтового стовпа. Тому виховання гнучкості дає більший ефект на етапах початкової підготовки та спеціалізації.

Здатність до гнучкості обумовлюється центральною нервовою регуляцією тону м'язів, а також напругою м'язів антагоністів. Це означає, що прояв активної гнучкості і рухливості суглобів залежить від здатності до довільного розслаблення м'язів, що розтягуються, і до напруження м'язів, що здійснюють рух, тобто від ступеня м'язової координації гравця. Центральна нервова система

до 13 – 14 років за своїм розвитком наближається до рівня дорослих, що дозволяє в цьому віці переходити до етапу поглибленого тренування. У цьому віці юні регбісти можуть довільно управляти своїми рухами в різних умовах і вдосконалювати техніку.

Для досягнення якісних результатів гнучкості регбісти мають звернути увагу на розвиток наступних суглобових систем:

- рухливість у плечовому суглобі;
- гнучкість хребтового стовпа;
- рухливість у колінних суглобах;
- гомілковостопні суглоби [1].

Розрізняють активну і пасивну гнучкість. Під пасивною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість в будь-якому суглобі, яку спортсмен у змозі продемонструвати за допомогою зовнішніх сил, що створюються партнером, снарядом, обтяженням тощо. Вимірюючи пасивну рухливість можна доволі точно визначити ступінь здатності м'язів до розтягування, що обмежують амплітуду руху [5].

Під активною гнучкістю розуміють максимально можливу рухливість у будь-якому суглобі, граничну амплітуду руху, яку спортсмен у змозі продемонструвати самостійно, без сторонньої допомоги, використовуючи тільки силу своїх м'язів. Отже, показники активної гнучкості характеризують не тільки ступінь розтягнутості м'язів-антагоністів, а й силу м'язів, що виконують рух [5].

Важливим чинником, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму: під впливом втоми активна гнучкість менша (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна — більша (за рахунок меншого тонусу м'язів, що протидіють розтягуванню).

Своєрідні співвідношення існують між розвитком сили м'язів і гнучкості. Є дані про те, що сильний розвиток м'язів, які оточують суглоб, гальмує розвиток гнучкості. Тому необхідно диференційовано підходити до розвитку гнучкості і сили м'язів [2].

Гнучкість може бути загальною і спеціальною. Загальна гнучкість характеризує рухливість у всіх суглобах тіла і дозволяє виконувати різноманітні рухи з великою амплітудою. Спеціальна гнучкість — гранична рухливість в окремих суглобах, що визначає ефективність спортивної або професійно-прикладної діяльності [5].

Для знаходження ефективних засобів розвитку гнучкості необхідним є комплексний підхід, який поєднує різні області пізнання, що допоможе виявити причинно-наслідковий зв'язок всіх сторін досліджуваної якості.

Поєднання силових вправ з вправами на розтягування сприяє гармонійному розвитку гнучкості: ростуть показники активної і пасивної гнучкості, причому зменшується різниця між ними. Саме цей режим роботи можна рекомендувати спортсменам-регбістам для збільшення активної гнучкості, що проявляється у спеціальних вправах.

Якщо виконувати тільки силові вправи, то здатність м'язів до розтягування зменшується. І, навпаки, постійне розтягування м'язів (за відсутності потужних скорочень) послаблює їх. Тому в ході тренувального заняття слід надавати перевагу частому чергуванню вправ на гнучкість із силовими вправами. Така методика забезпечує одночасне підвищення сили і гнучкості в роботі не тільки з кваліфікованими атлетами, але й з підлітками [5].

Гнучкість залежить від еластичності (піддатливості) м'язів і суглобів. Еластичні властивості м'язів можуть значною мірою змінюватися під впливом регуляції центральної нервової системи (наприклад, при емоційному підйомі на змаганнях гнучкість збільшується). Позитивні емоції і мотивація покращують гнучкість, а протилежні особистісно-психологічні чинники погіршують її. Результати генетичних досліджень говорять про високий або середній вплив генотипу на рухливість в окремих суглобах.

Гнучкість залежить також від зовнішнього середовища: в умовах підвищеної температури вона покращується. На проявах гнучкості більше, ніж на інших фізичних якостях, позначається час доби — ранок чи вечір. Так, в ранкові години гнучкість значно знижена. Коливання її під впливом різних умов (температура, фаза дня) слід враховувати під час проведення занять. За несприятливих умов, що ведуть до зниження гнучкості, слід збільшити тривалість розминки [5].

Гнучкість – вроджена якість, яка залежить від анатомічних особливостей суглобів спортсмена, фізико-хімічного стану поверхонь м'язів, еластичності зв'язкового апарату, кровопостачання. Гнучкість розвивається під впливом засобів фізичного виховання, у результаті чого створюється «запас гнучкості». У досвідчених спортсменів ця рухова якість утримується на достатньому рівні і в більш старшому віці, на відміну від осіб, які не займаються спортом [4].

Гнучкість швидко вдосконалюється, починаючи з 4-річного віку і протягом всього молодшого шкільного віку. У дітей розтяжність м'язових волокон і зв'язкового апарату є дуже високою. Окрім цього, у всіх вікових періодах у жінок гнучкість є вищою, ніж у чоловіків. Розвиток гнучкості особливо бурхливо відбувається з 3 – 4 до 15 років [4]. Але у різних випадках вона має різну динаміку розвитку. Так, рухливість у дрібних суглобах розвивається швидше, ніж у масивних. Амплітуда рухів у тазостегнових суглобах зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігаються з 7 – 8 років і до 11 – 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16 – 17-річному віці починає прогресивно погіршуватися. Гнучкість суглобів хребта має трохи іншу динаміку: у дівчат вона зростає до 14-річного віку, а у юнаків — до 15 років. Високі темпи приросту показників гнучкості спостерігаються у дівчат у період з 7 до 8, з 11 до 12 і з 13 до 14 років, а у юнаків — з 7 до 11 і з 14 до 15 років [1].

У процесі виховання гнучкості для уникнення одноманітності і монотонності багаторазового повторення, а також щоб запобігти небажаним адаптаційним наслідкам, які можуть настати після тривалого виконання одних і тих самих вправ, слід підбирати вправи, які трохи різняться за формою, але однакові за впливом на м'язи. Таким чином загальна сума повторень вправ, що

впливають на одну групу м'язів, буде оптимальною, а навантаження на психіку значно знизиться [2].

Перш ніж виконувати вправи з більшою амплітудою, необхідно посилити кровообіг у тих м'язах, які будуть піддаватися розтягуванню, для того, щоби м'язи набули робочого стану. Недостатнє розігрівання м'язів є основною причиною виникнення м'язових травм у виконанні вправ з великою амплітудою з обтяженнями: гантелями, набивними м'ячами, грифом штанги [3].

Варто зазначити, що певний ступінь розвитку гнучкості у регбістів дозволяє їм найбільш повноцінно підготуватися до такої багатогранної гри як регбі, оскільки вказана гра поєднує дуже різноманітні змагальні дії від спринтерських забігів до силових протистоянь. Результативність змагальної діяльності ґрунтується на здатності миттєво ухвалювати нестандартні рішення техніко-тактичного характеру, на здатності швидко опановувати нові рухи й перебудовувати структуру рухів і рухову активність відповідно до раптово мінливої ігрової ситуації.

### **Література:**

1. Колмаков В. И. Оценка эффективности комплекса упражнений для развития гибкости регбистов 13-14 лет. Красноярск, 2020. 51 с.
2. Лях В. И. Тесты в спортивном воспитании школьников // Пособие для учителя. М.: ООО «Фирма» Изд-во АСТ, 1998. 227 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
4. Смирнов В. Н. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для студ. сред. и высш. учеб. заведений. М., 2002. 608 с.
5. Стеблинская Е. В. Развитие гибкости юношей 12-13 лет, занимающихся в школьной секции регби. Выпуск. квалиф. раб. Красноярск, 2017. 53 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ШТРАФНИХ КИДКІВ У БАСКЕТБОЛІ**

Тітова Г. В., Мітіна Є. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Необхідність у визначенні особливості методики удосконалення техніки виконання штрафних кидків у баскетболістів з урахуванням морфо-функціональних і психологічних показників та її ефективність.

**Актуальність.** Актуальність дослідження зумовлена потребою в аналізі існуючої системи удосконалення техніки виконання штрафних кидків у юних баскетболістів, що уможливить на науковій основі цілеспрямовано добирати засоби та методи тренування для удосконалення структури комплексної підготовки.

Штрафний кидок в баскетболі – кидок, який виконується гравцем за призначенням судді, в разі якщо суперник порушив правила по відношенню до нього.

Штрафний кидок в кільце в баскетболі вважається відмінною можливістю для команди. Він дозволяє без опору супротивника, з зручної позиції, набрати від одного до трьох очок. Як правило, таке покарання призначається в тому випадку, якщо в момент, коли гравець кидає м'яч у кільце, противник порушив проти нього правила. Якщо м'яч після фолу потрапив в кільце, очки зараховуються, і призначається один кидок у вигляді штрафу. В інших випадках – два рази. Але є один виняток: якщо проти баскетболіста сфолили, коли він кидав з триочкової позиції, йому дається три кидки в разі незабитого м'яча, і один, якщо він потрапив в кільце [3].

Штрафний кидок в баскетболі може призначатися і внаслідок інших явних порушень однієї з команд. При технічному фолі його робить будь-який з членів команди. Кожен м'яч, забитий зі штрафного, приносить одне очко.

Штрафний кидок, як і інші правила гри в баскетбол, були придумані Джеймсом Нейсмітом в 1891 році. Лінія штрафного кидка в баскетболі спочатку перебувала на відстані близько шести метрів від точки, яка утворилася при проектуванні центру кільця на майданчик. Але буквально в 1895 році цю відстань скоротили до 4,6 метра.

Штрафна лінія проходить паралельно лицьової. Відстань між ближніми (відносно один одного) краями цих двох ліній становить 5,8 метра. Їх середини лежать на одній уявній прямій. Довжина штрафних ліній дорівнює 3,6 метра.

Штрафна (обмежена) зона – виділена на майданчику область, краями якої є лицьова, штрафна лінії і дві, які з'єднують їх. Зовнішній край штрафної зони починається на відстані 3 м від середини лицьової і закінчується на кінці штрафної лінії. Таким чином, обмежена зона являє собою трапецію. Однак часто її малюють у вигляді прямокутника. Дана зона може відрізнятись за кольором, але повинна мати той же, що і центральне коло.

Область штрафного кидка – розширена в бік центру майданчика зона, що представляє собою півколо, з центром, лежачим посередині лінії, з якої здійснюється штрафний кидок в баскетболі. Відстань від краю до краю штрафного є діаметром цього півкола. Він же і наноситься з іншого боку лінії – в обмеженій зоні. Відмінність лише в тому, що з цього боку півколо наноситься пунктиром[2].

В яких випадках призначається штрафний кидок, ми з'ясували, тепер познайомимося з правилами, що регламентують його виконання.

Гравець, який виконує штрафний кидок:

- Повинен стати всередині півкола, на відповідній лінії.
- Може кинути м'яч в корзину будь-яким способом. М'яч повинен потрапити в кошик звернувши або рикошетом від кільця.
- Повинен кинути м'яч протягом 5-ти секунд з моменту, коли він буде переданий суддею.
- Не повинен торкатися штрафної лінії або майданчика за її межами до тих пір, поки м'яч не опиниться в кошику або не доторкнеться до кільця.
- Не має права імітувати кидок.

Тепер розглянемо правила штрафного кидка в баскетболі, що стосуються



інших гравців. Лінію вздовж штрафної зони можуть займати максимум п'ять гравців (2 нападники і 3 захисники). За цих умов два гравці (нападає і захисник) стають з одного боку, а три (нападає між захисниками) – з іншого. Перша позиція з двох сторін повинна бути зайнята противниками гравця[5].

Гравці, які стоять уздовж штрафної зони, не мають права:

- Займати невірні позиції.
- Залишати свою позицію до тих пір, поки м'яч не буде випущений з рук гравця.

- Торкатися м'яча, перш ніж він вдариться об кільце, або буде очевидним той факт, що він не потрапить до кошика.

- Торкатися щита і кошика в період, коли м'яч знаходиться в контакті з кільцем.

- Вибивати м'яч з кошика знизу.

- Здійснювати будь-які дії після кидка, якщо за ним слідує ще один або два.

Штрафний кидок в баскетболі і будь-які дії, пов'язані з ним, закінчуються, коли м'яч:

- Потрапляє в кошик.

- Торкається підлоги.

- Виходить за межі майданчика.

В НБА найбільш успішним баскетболістом по реалізації кидків з штрафної лінії є Рик Беррі. Протягом 14 років професійної кар'єри він приносив своїй команді основні бали саме за рахунок виконання штрафних кидків. Рік реалізував 90 відсотків своїх кидків.

Як показує статистика, штрафні найкраще забивають невисокі гравці з задньої лінії. Центрові баскетболісти мають низький відсоток реалізації кидків зі штрафної лінії. У професійному баскетболі проти них іноді навмисно фолят, особливо в кінці гри [1].

Така стратегія застосовується проти деяких відомих центрових, які погано реалізують штрафний кидок. Серед них можна виділити: Уїлта Чамберлена, Шакіла О'Ніла і Бена Уоллеса. Тактика оволодіння м'ячем через фол і нереалізований штрафний отримала назву Hack-a-Shaq. Вона дуже ненадійна, адже гравець може і забити, тому застосуються в екстрених випадках і тільки проти дійсно невдачливих штрафників.

Серед центрових гравців є і такі, які добре реалізують штрафний кидок. Особливим успіхом відрізняються литовці Арвідас Сабоніс і Жідрунс Ілгаускас. До речі кажучи, Ілгаускас є одним з небагатьох гравців НБА, на яких покладається обов'язок кидати штрафні кидки в разі технічного фолу.

Існує кілька популярних технік виконання штрафного кидка: двома руками знизу, однією рукою з плеча, двома руками від грудей і інші. На сьогоднішній день більшість гравців робить кидок однією рукою від плеча. Друга рука лише притримує м'яч. Цей спосіб вже вважається класичним, а інші викликають відверте здивування у сучасних баскетболістів.

У баскетболі ідеальний кидок робиться всім тілом. Поєднання маха

руками і згинання ніг дозволяє добитися хорошого результату і повторювати його кожен раз. Перш ніж виконати кидок, потрібно розслабитися, опустити руки і вдихнути, подивившись на ціль. Потім не поспішаючи потрібно кинути м'яч. Краща стійка для вдалого кидка – ноги трохи зігнуті в колінах, а стопи розташовуються на ширині плечей. При цьому руки повинні тягнутися до кошику. Розмір баскетбольного м'яча дозволяє зручно контролювати його на стадіях кидка. Рух починається всією рукою, триває кистью і закінчується кінчиками пальців. У завершальній стадії пальці підкручують м'яч[4].

### **Література:**

1. Баскетбол : правила, гра, навчання [Текст] : навчальний посібник. Ж. Л. Козіна, Н. М. Кондак, С. Г. Защук, Т. В. Москалець. – Харків : Точка, 2012. 318 с.
2. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Д. И. Нестеровский. М.: Инфра-М, 2006. - 408 с.
3. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией А. Я. Гомельского. – М., 2009. – 92 с.
4. Фізична культура в школі: Методичний посібник. За заг. ред. С. М. Дятленка. К.: Літера ЛТД, 2009. - 176 с.
5. Хромаев З. М. Тетрадь тренера по баскетболу. З. М. Хромаев, Л. Ю. Поплавский, Г. С. Защук. К.: Украина, 2003. 128 с.

## **ПІДХОДИ В ДОСЛІДЖЕННІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Дидуренко К. Я., Фідірко М. О.

Державний університет «Одеська політехніка», Україна

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню підходів до проблеми формування здорового способу життя в системі освіти, враховуючи умови суспільного життя. У статті наведені погляди видатних педагогів минулого, які можна використовувати в формуванні сучасної концепції здорового способу життя, практичної реалізації в процесі викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Вивчення і рішення цієї проблеми сприятиме збереженню фізичного і духовного здоров'я молодій людині, його моралі, культурі спілкування і формування ЗСЖ.

**Актуальність.** В сучасному суспільстві зростає потреба у вихованні здорової, гармонійно розвиненої особистості. У цьому процесі велике значення має дотримання здорового способу життя (ЗСЖ). Формування ЗСЖ для зміцнення здоров'я, забезпечення високої результативності навчальної праці у закладах освіти є найважливішою проблемою педагогіки. Навчання і здоров'я взаємопов'язані і взаємообумовлені: чим краще здоров'я, тим продуктивніше навчання. Педагогічний процес в більшості освітніх установ є настільки напруженим, що багато вчених відзначають катастрофічне погіршення стану здоров'я учнів. Студентська молодь відноситься до групи населення з підвищеним ризиком захворювань у зв'язку з великим емоційним і розумовим

навантаженням, необхідністю адаптації до нових умов життя і навчання, формування нових міжособистиних відносин поза сім'єю, пошуком додаткових доходів. Численні дослідження показують, що студентський період - це період інтегрування людини в систему нових соціальних відносин, тому необхідність в систематичній роботі щодо поліпшення способу життя та збереження здоров'я студентів усвідомлюється на всіх рівнях. Але до теперішнього часу є недостатність в навчанні студентів з урахуванням здоров'язберігаючих методик і рекомендацій.

**Мета дослідження:** провести аналіз сучасних підходів до вивчення проблеми формування ЗСЖ в системі освіти.

**Завдання дослідження:** розглянути погляди видатних вчених минулого та їх рекомендації до реалізації основних положень ЗСЖ; виявити об'єктивні характеристики здоров'я і здорового способу життя та основні способи формування духовної культури суспільства; розкрити теоретичні й практичні підходи формування ЗСЖ у системі освіти.

Проблема здоров'я завжди цікавила дослідників, вчених і педагогів минулого. Видатний швейцарський педагог Песталоцці запропонував теорію елементарної освіти, сутністю якої є розвиток розумових, фізичних і моральних сил дитини. Песталоцці був переконаний, що оволодіння фізичними навичками сприяє моральному та розумовому розвитку. Заслугою Песталоцці в області фізичного виховання можна вважати введення гімнастики як особливого навчального предмету. XVIII століття - важливий період розвитку у педагогіці. Яскравою особистістю цього часу був М. В. Ломоносов, який багато часу приділяв комплексному дослідженню проблем людини з позиції психології, фізіології та педагогіки. На його думку, саме такий підхід дозволяв отримати об'єктивні дані про людину. М. В. Ломоносов у своїх працях особливе значення надавав способу життя студентської молоді. Автор висував високі вимоги дотримання елементарних гігієнічних норм, пропонував студентам стежити за режимом дня і раціональним харчуванням.

З розвитком вищої освіти в кінці XIX - на початку XX століття проблема способу життя студентської молоді стала ще більш актуальною. Основоположник наукової педагогіки К. Д. Ушинський писав, що педагогіка - наука, яка спирається на знання антропометричних наук, до яких відносяться анатомія, психологія, патологія людини. У своїх працях К. Д. Ушинський показав вплив загартування та інших факторів способу життя на здоров'я людини. Високі вимоги пред'явив К. Д. Ушинський до особистості майбутньої молоді людини: це не тільки висока освіченість і знання мов, але і "велика моральність і схвальний спосіб життя" [1].

Гармонійний всебічний розвиток людського організму в якості виховання розглядав П. Ф. Лесгафт. Він вказував на тісний взаємозв'язок між розумовим і фізичним вихованням. Лесгафт першим пов'язував фізичне виховання з духовним, моральним і естетичним. Саме фізична вправа має цілеспрямовану дію і є елементом психофізичного виховання. Тільки темперамент, сила, швидкість та їх прояви можуть бути спадковими, а умови їх виховання індивідуальні і формуються в результаті виховання [2].

Видатний педагог В. О. Сухомлинський у своїх працях говорить про необхідність всебічного і гармонійного розвитку особистості і постійно підкреслював, що «турбота про здоров'я - це найважливіша праця вихователя». На думку В. О. Сухомлинського, поганий стан здоров'я, наявність яких-небудь захворювань є причиною неуспішності, сповільненого мислення, поганої роботи на заняттях і вдома, і ліквідувати ці причини можливо тільки «спільними зусиллями матері, батька, лікаря і вчителя». Головну умову багатограного фізичного, інтелектуального, естетичного виховання дитини автор бачив у попередженні хвороб, у всебічному зміцненні здоров'я. Необхідність зміцнення здоров'я і формування здорового способу життя молоді також підкреслювали лікарі М. Я. Мудров, С. Ф. Хотовіцкій, М. І. Пирогов та ін., які вказували на першорядне значення профілактики заходів в медицині.

З психолого-педагогічних позицій, близьких нам є визначення С.Л.Рубінштейна, яке позначає спосіб життя як єдність і взаємодію образу дій з об'єктивними засобами існування. У свою чергу, образ дій формується в роботі, навчанні, праці, які сприяють виробленню різних здібностей і рис характеру на основі вроджених задатків [3].

О. Г. Асмолов визначає спосіб життя як «союз типових для даного суспільства, соціальної групи або індивіда видів життєдіяльності, які беруться в єдності з умовами життя даної спільності чи індивіда» [4].

На думку Ю.П.Лісіцина спосіб життя включає такі категорії: економічну - "рівень життя", соціологічну - "якість життя", соціально-психологічну - "стиль життя" [5].

Аналіз основних категорій, які використовувались нами для вивчення теми, дозволив дати таке визначення - система формування у студентів готовності до реалізації ЗСЖ розглядається як освітня, що включає цілі підготовки, засоби, критерії оцінки та якості освіти.

Таким чином можна зробити висновок, що здоровий спосіб життя - це цілеспрямований процес навчання основам здоров'я і виховання, метою якого є готовність студентів до здоров'єзберезувальної діяльності. Потреба в готовності до його реалізації багато в чому визначається рівнем сформованості у них духовних цінностей, знань, умінь і навичок.

### **Література:**

1. Кондукторова Н.В. Педагогические идеи К.Д.Ушинского в современной системе образования// Образование и воспитание. 2016. - №5. С.3-6. URL <https://moluch.ru/th/4/archive/>.

2. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений: в 5 т. П. Ф. Лесгафт М.: ФиС, 1951. 441 с.

3. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб. «Питер», 2000. - 712 с. 4. Асмолов А.Г. Психология личности: учебник. М : МГУ, 1990. 367 с.

5. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность. Ю. П. Лисицын. М.: Мысль, 1989. 270 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СПРИТНОСТІ В СТРУКТУРІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ РЕГБІСТІВ

Романенко С. С., Жулкевська П. В

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У роботі розглянуто механізм прояву спритності як фізичної якості, окреслено особливості методичних підходів у процесі виховання спритності регбістів. Зазначено, що виховання спритності є вагома складова тренувальної роботи на усіх етапах макроциклу підготовки. З'ясовано що слід підбирати такі вправи, які одночасно впливають і на руховий, і на вестибулярний, і на зоровий аналізатори.

**Актуальність.** Сьогодні регбі є одним із найбільш популярних видів спорту у світі. Для досягнення високих результатів необхідними є фізична підготовка та розвиток спеціальних фізичних здібностей спортсменів. Тому з урахуванням важливості виховання у регбістів вказаних фізичних компонентів, вивчення специфіки цього виховання і особливостей застосування методичних підходів є актуальним напрямом досліджень.

Спритність – одна з ключових якостей, яка впливає на ефективність та результативність змагальної діяльності у регбі. До спритності регбіста, до стабільності виконання складнокоординованих дій, до широти спектру прояву цієї ключової якості у грі висувають низку певних вимог і відповідних завдань з її розвитку, основними з яких є наступні:

- утворення широкого діапазону елементів рухів і вдосконалення здатності до їх об'єднання в більш складні рухові дії;
- вміння перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливої обстановки;
- збільшення швидкості рухів;
- виховання психологічних основ сприйняття гри: сміливості і рішучості [2].

Таким чином, при вихованні спритності у регбістів використовують такі основні методологічні підходи:

1. Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності. Цей підхід широко використовується в базовому фізичному вихованні, а також на перших етапах спортивного удосконалення. Володіючи значним руховим досвідом (запасом рухових навичок), людина легше і швидше справляється з несподіваними руховими завданнями.

2. Виховання здатності перебудовувати рухову діяльність в умовах раптово мінливої обстановки. Цей методичним підхід також знаходить значне застосування в базовому фізичному вихованні, і зокрема в ігрових видах спорту, як-от регбі.

3. Підвищення просторової, тимчасової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і їх сприйняття [1].

Позитивні емоції і мотивація покращують ступінь прояву спритності, а протилежні (негативні) особистісно-психологічні чинники погіршують її. Варто

зазначити, що результати генетичних досліджень говорять про високий або середній вплив генотипу на здібності пов'язані зі спритністю [4].

При цьому умовами, що сприяють розвитку спритності, зокрема у регбістів, науковці називають наступні:

- дозрівання вищих відділів мозку, особливо третинних ділянок кори великих півкуль;

- поліпшення функцій скелетних м'язів, більш швидке розгортання механічних реакцій під час скорочення і розслаблення м'язових волокон [2].

Слід також враховувати, що на спритність регбіста у грі, яка проявляється в цілісних рухових діях, впливає низка власне фізіологічних процесів:

- частота нервово-м'язової імпульсації;

- швидкість переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення;

- темп чергування цих фаз;

- ступінь включення в процес руху м'язових волокон, які швидко скорочуються і їхня синхронна робота [4].

Спритність регбістів виховується як неспецифічними вправами (рухливі і спортивні ігри, естафети, стрибки і біг), так і специфічними (вправи з м'ячами). Причому обсяг вправ неспецифічного характеру поступово зменшується, а їхня складність і новизна збільшуються.

Вихованню спритності слід приділяти першочергову увагу, підбирати такі вправи, які одночасно впливають і на руховий, і на вестибулярний, і на зоровий аналізатори. Обов'язкова вимога до кожної вправи — елемент новизни, бо ефективність цих вправ тим вища, чим менше автоматизований руховий навик у спортсмена [5]. Вправи з інших видів спорту, наприклад, таких як боротьба, сприяють вихованню загальної спритності, прищепленню різноманітних рухових навичок і умінь, обов'язкових для регбіста.

Здатність до точного виконання рухів розвивають перш за все за допомогою застосування вправ загальної фізичної підготовки при систематичному підвищенні їх координаційної складності. Тут прикладом можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба при виконанні загально-розвиваючих вправ без предметів, ходьба або біг на заданий час; вправи на точність оцінки просторових параметрів дальності стрибка з місця або розбігу, дальність метань та ін. [5].

При подальшому вихованні спритності у юних регбістів обсяг вправ неспецифічного характеру поступово зменшується, а їхня складність і новизна збільшуються. Для виховання спритності тут застосовують змагальний, повторний та ігровий методи і дотримуються наступної тактики:

1. Інтенсивність вправи повинна бути максимальною, щоб протистояти «стабілізації» швидкості можна використовувати ряд методичних прийомів (біг в полегшених умовах — з гори; чергування ривків в ускладнених умовах — в гору з ривками, з гори, застосовуючи гальмування тощо).

2. Тривалість виконання ривка залежить від довжини відстані бігу (10 – 20 метрів – стартова швидкість і 30 – 40 метрів – дистанційна швидкість).

3. Загальна тривалість пауз відпочинку залежить від довжини бігової дистанції. У бігу на 15 – 20 м вона повинна складати 45 – 60 с, а в бігу на 30 – 40 м – 70 – 90 с.

4. Характер пауз відпочинку — легка пробіжка, ходьба [3].

З метою розвитку спритності застосовують рухливі ігри, естафети з комплексом різних рухів (біг, стрибки, повороти, кидки і ловля м'ячів), вправи з акробатики (перекиди вперед і назад, перекиди після стрибків, поєднання перекидів з поворотами), стрибкові вправи (стрибки в довжину, висоту, потрійні, п'ятиразові, з розворотом на 90°, 180°, в присіді тощо) бігові вправи (біг «вісімкою», вправо і вліво, приставними кроками тощо).

У спортивних іграх, зокрема в регбі, є ще один специфічний прояв якості спритності у поєднанні з швидкісними якостями — швидкість гальмування, коли у зв'язку зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися і почати рух в іншому напрямку. Швидкість рухів, зміна параметрів швидкості обумовлюється в першу чергу відповідною діяльністю кори головного мозку і рухливістю нервових процесів, що викликають скорочення, напругу і розслаблення м'язів.

Слід зазначити, що в процесі виховання спритності у регбістів необхідно застосовувати комплексний підхід, який би поєднував різноманітні засоби тренувальної роботи з поступовим ускладненням координаційної складової рухової структури, з жорстким обмеженням ліміту часу і простору на реалізацію рухових дій, з застосуванням протидії умовного суперника. Такий підхід можливо реалізовувати на всіх етапах макроциклу підготовки, поступово підвищуючи складність і варіативність завдань з наближенням або відтворенням моделі реальної змагальної діяльності.

### **Література:**

1. Ашанін В. С., Пасько В. В. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16-18 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 16-22.

2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для высших специальных физкультурных учебных заведений. С-Пб.: Лань, 2004. 160 с.

3. Программа предспортивной подготовки по виду спорта регби. С-Пб., 2019. // [Электронный ресурс] / [http://xn--80aaaecg7aldbch8adbcbcesegimkh8o.xn--p1ai/files/images/USR/regbi\\_pred.pdf](http://xn--80aaaecg7aldbch8adbcbcesegimkh8o.xn--p1ai/files/images/USR/regbi_pred.pdf).

4. Хайхем Е. С., Хайхем В. Ж. Регби на высоких скоростях. М: Физкультура и Спорт, 1970. 272 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2003. 478 с.

# СПОРТИВНІ ЗДІБНОСТІ І ВІДБІР У ВОЛЕЙБОЛІ

Підгірний О. В. Касьяненко М. М.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Сучасний спорт пред'являє до спортсменів високі вимоги. У волейболі – це універсальність техніко-тактичної підготовки, висока майстерність виконання своєї ігрової функції в команді, високі ростові дані, гарна атлетична підготовка. Тому домогтися гарних спортивних результатів можна, лише володіючи визначеними здібностями до спортивної діяльності, і зокрема до волейболу.

**Актуальність** полягає у використанні тренерами сучасної методики відбору і навчання на етапі початкового тренування, яка допоможе розкрити потенціал дитини до обраного виду спорту, залучення дітей у спорт для зміцнення здоров'я підростаючого покоління і розвитку особистості.

Здібностями називають властивостями особистості, володіючи якими людина може домагатися успіху в тій чи іншій діяльності [4].

Здібності людини мають потенційний та функціональний плани. Вони виявляються в нахилах, темпі та успішності діяльності, кількісних та якісних показниках праці, в оригінальності вирішень тощо.

Здібності – це комплекс, синтез властивостей людини. Якщо вони відповідають вимогам діяльності, людина може досягти високих результатів. Підставою для передбачення можливостей і здатності людини є властивості вищої нервової діяльності. Сила нервових процесів – показник працездатності нервових клітин та нервової системи в цілому. Міцна нервова система витримує значне і тривале навантаження, слабка – за тих самих умов швидко перевтомлюється [1].

Рівновага – певний баланс збудження і гальмування. Обидва процеси або врівноважуються, або один з них переважає. Рухомість – це швидкість зміни одного процесу іншим. Різні поєднання властивостей нервових процесів зумовлюють існування багатьох типів темпераментів. Розвиток здібностей залежить від задатків, працьовитості і цілеспрямованості учнів. Від первісного відбору залежить успіх оволодіння спортсменами програмним матеріалом, виконання контрольних нормативів і вимог [2].

Дослідження закономірностей формування в школярів рухових навичок і тактичних умінь при навчанні волейболу показують наступне:

1. Учні, що мали досить високі морфологічні показники, як правило, до 18 років зберігають цю перевагу.

2. Учні, що показали високі результати в контрольних іспитах по спеціальній фізичній підготовці, зберігають цю перевагу і на наступних етапах навчання.

3. Учні з досить високими показниками рівня спеціальної фізичної підготовленості досить швидко опановують навичками гри у волейболі тактичні дії.



4. Учні, що показали високі результати в контрольних іспитах по спеціальній фізичній підготовці її техніці гри (у комплексі), відрізняють надані ефективними діями в ігровій обстановці, що змінюється, і в самій грі (Ю.Д.Железняк, 1962). На підставі експериментальних даних (Железняк Ю.Д., Клещов Ю.Н., Чехов О.С., 1967) були розроблені рекомендації з відбору для занять волейболом. [3].

В основу був покладений принцип комплексного обліку показників, які відбивають рівень розвитку визначених здібностей до оволодіння навичками гри у волейбол:

а) фізичні здібності (швидкість складної реакції і відповідних дії, швидкість переміщень зі зміною напрямку, прудкість, рівень розвитку швидкісно-силових якостей;

б) здатність до практичного мислення;

в) здатність до оволодіння технікою гри;

г) швидкість в оволодінні прийомами гри і тактичною діяльністю;

д) антропометричні дані (у першу чергу ростові).

За даними Ю.Д. Железняка (1978) учні, що показали в комплексі кращі результати, мають у своєму розпорядженні великі можливості для успішного оволодіння навичками гри у волейбол. При інших різних умовах перевагу повинні одержувати учні з більш високими ростовими показниками. Одночасно виділяються найбільш значущі фактори, від яких залежать успішність занять і досягнення високих результатів:

1. Стійкий інтерес і схильність до занять волейболом.

2. Вольові якості, працьовитість, старанність, завзятість, звичка систематично займатися фізичною культурою і спортом.

3. Здатності до спортивної діяльності з урахуванням специфіки волейболу (складність ігрової діяльності, взаємодія у команді та узгодженість дій тощо).

4. Рівень розвитку спеціальних навичок, умінь і знань у волейболі.

У дітей може бути інтерес, але немає схильності до занять спортом; є інтерес і схильність, але немає здібностей до волейболу; є здатності, але немає інтересу до нього, нарешті, є і те, і інше – немає спеціальних навичок і умінь. При комплектуванні навчальних груп і відборі дітей для занять волейболом у більш старшому віці вже можна враховувати інтерес і рівень розвитку навичок. У дітей 10-12 років інтереси менш стійкі, їхнє бажання займатися будь-яким видом спорту більше засновано на стихійній тязі до занять спортивного характеру взагалі, чим на міцному інтересі до занять волейболом. Не можна орієнтуватися і на рівень спеціальних навичок, тому що їх індивідуальний спортивний досвід у цьому віці ще може відсутнім. Основну роль тут грає визначення здібностей до оволодіння навичками гри у волейбол. [4].

Організація відбору – на думку Брянкіна С. В., (1987) відбір рекомендується поділяти на 3 етапи. На першому етапі виконується робота, направлена на те, щоб викликати у дітей інтерес до занять волейболом. Вивчають попередні дані про дітей, і в першу чергу стан їх здоров'я, перенесені хвороби.

Тут потрібно спиратись на перелік протипоказань і обмежень до занять волейболом. Важливо визначити коло інтересів дитини, познайомитися з умовами його життя, встановити контакт з батьками і з'ясувати їх відношення до занять дітей волейболом. На другому етапі за допомогою тестів і спеціальних спостережень отримують дані, по яким можна обговорювати про задатки і можливості дітей до оволодіння навичками і вміннями гри у волейбол. Це рівень розвитку фізичних якостей, специфічних для волейболу, тактичного мислення, координації рухів, антропометричних даних, стан здоров'я. Найважливіший принцип – комплексне врахування всіх показників [1].

На другому етапі поступово виділяють можливості, анатоמו-фізіологічні особливості, особливості побудови організму і його функціональні можливості, які особливо важливі у волейболі. Основні висновки роблять на 3 етапі. Відомо, що можливості розвиваються тільки в процесі певної діяльності. Тому обговорювати про можливості дітей в повній мірі можна тільки тоді, коли навчати їх спеціальним навичкам і умінням. Основним показником на 3 етапі є те, наскільки швидко діти оволодіють технікою і тактикою гри, як відносяться до занять і т. п. Це самий тривалий етап, він може тривати від 6 місяців до півтора року. В подальшому юних волейболістів диференціюють за можливостями. Якщо раніше виявлялися можливості і схильність до волейболу взагалі, то в подальшому відборі визначається в плані здібність до найбільш ефективного виконання ігрової функції кожного гравця, найбільш ефективне використання індивідуальних особливостей у складі команди [2].

### **Література:**

1. Губа В. П. Индивидуальная подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 2009. 76 с.
2. Мелихова Т. М. Пути реализации принципов и технологий спортивного отбора и ориентации. Физ. культура: Воспитание. Образование. Тренировка. (ФК:ВОТ), 2007, №2. С. 19-20.
3. Мелихова Т. М. Методологические подходы к реализации технологий спортивного отбора и ориентации. ТиПФК, 2008, №4. С. 71.
4. Сальников В. А. Одарённость и талант как основные условия достижений выдающегося спорт. результата. ФК: ВОТ. 2007, №2. С. 61-66.

## **ТЕОРЕТИКО-ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У РЕГБІСТІВ**

Бандура В. А., Храмова К. А.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У роботі розглянуті питання розвитку координації рухів у процесі спортивної підготовки регбістів. Обґрунтовано, що виконання вправ з координації рухів дозволить регбістам підвищити якість управління рухами в просторі, регуляцію пози тіла на опорі при виконанні рухових тестів і стійкості

тіла, координацію рухів кінцівок симетричного і асиметричного характеру, а також підвищити ефективність і результативність змагальної діяльності.

**Актуальність.** Актуальність дослідження визначається тим, що регбі як гра є сьогодні одним із найбільш поширених видів спорту у світі і виховує в людині різнобічно розвинену особистість. Крім розвитку координаційних здібностей, регбі сприяє розвитку не менш важливих якостей, зокрема таких як спритність, швидкість, сила, гнучкість, витривалість, увага, які комплексно впливають на результативність змагальної. Тому пошук ефективних методик виховання фізичних здібностей і якостей, зокрема координаційних здібностей, у сучасних умовах розвитку регбі залишається одним з центральних питань.

Для розвитку координації рухів у спортсменів-регбістів можна використовувати різні фізичні вправи та навантаження, які пов'язані з подоланням утруднень під час виконання вправ зі складною координацією рухів; а також ті, що вимагають від спортсмена виконання складнокоординаційних дій правильно, швидко, раціонально; також і тих, які є новими та незвичними для спортсмена. Вправи, які задовольняють хоча б одну із цих вказаних вище вимог, називають координаційними вправами.

У процесі спортивної підготовки виробляється спеціалізоване сприйняття, властиве конкретному виду спорту. Для регбіста — це «почуття дистанції» і «почуття м'яча». Отже, просторова, часова і силова точність рухів пов'язані з тонкощами спеціалізованого сприйняття регбіста і їх вдосконаленням.

Для розвитку «почуття дистанції» в регбі можуть бути застосовані завдання з варіюванням ігрових дистанцій при взаємодії спортсмена, передачі м'яча в різних позиціях [5] та ін. «Почуття часу» розвивається шляхом введення тимчасових обмежень тривалості ігрових дій.

Удосконалення техніки передачі м'яча передбачає чітке усвідомлення гравцем зроблених дій і їх свідомий контроль доти, поки бездоганна техніка не стане автоматичною, тобто до формування рухової навички. При цьому кожен методичний прийом застосовується лише до моменту закріплення навичок, потім він втрачає свою ефективність і вимагає заміни [4]. Таким чином, одна з основних вимог до методики розвитку координаційних здібностей — це сталість і різноманітність впливів. Удосконалювати означену рухову якість потрібно на всіх етапах підготовки, використовуючи широкий арсенал засобів, видозмінюючи і урізноманітнюючи їх.

У вихованні координаційних здібностей використовуються такі основні методичні підходи:

1. Навчання нових різноманітних рухів з послідовним зростанням їхньої координаційної складності. Такий підхід здебільшого використовується під час базового фізичного виховання.

2. Набуття здібності перебудовувати рухову діяльність в умовах ситуації, яка раптово змінюється.

3. Підвищення просторової, часової і силової точності складнокоординаційних рухів на основі удосконалення рухового відчуття і сприйняття [3].

4. Подолання недоцільної мускульної напруги [3].

Для розвитку координаційних здібностей в регбі використовуються наступні методи:

- 1) метод стандартної повторної вправи;
- 2) варіативної вправи;
- 3) ігровий метод;
- 4) змагальний метод.

Перший із них використовують при вивченні нових складних рухових дій, так як опанувати такими рухами можна тільки після довготривалої кількості повторювань у порівняно стандартних умовах [3].

Ігровий метод характеризується тим, що виникають рухові завдання і той, хто тренується повинен їх вирішувати самостійно, опираючись на особистий аналіз ситуації, що склалася.

Змагальний метод використовується тоді, коли регбісти досить підготовлені [2].

Основними засобами розвитку координаційних здібностей є різні, більш складні загальні і спеціальні вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. При підборі засобів слід включати елемент новизни, пов'язаний з миттєвим реагуванням на раптові зміни обставин, а також пред'являти підвищені вимоги до точності рухів і збереження рівноваги [3].

Метод варіативної вправи з його багатьма різновидами частіше застосовується в межах підготовчого періоду, зокрема, протягом загально-підготовчого етапу. Його поділяють на два під-методи — з суворою і поблажливою регламентацією.

До першого з них належать наступні види методичних прийомів:

1. Суворо задане видозмінювання поодиноких характеристик або всієї рухової дії (зміна силових параметрів; зміна швидкості за попереднім завданням і раптового сигналу темпу рухів та ін.).

2. Зміна вихідних і кінцевих положень (біг з положення присідаючи; виконання вправ з м'ячем з вихідного положення).

3. Зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху тощо).

4. Виконання вперше показаних комплексів вправ або нескладних гімнастичних і акробатичних елементів.

5. Виконання вправ оригінальним (незвичним) способом (підйом не силою, а махом; подолання перешкод нетрадиційним способом).

6. Дзеркальне виконання вправи (зіскок в інший бік, кидання або стрибок іншою ногою або поштовх іншою рукою).

7. Застосування незвичних вихідних положень (наприклад, стрибки або біг спиною вперед) [3].

Виконання вправ з складною координацією рухів дозволить регбістам підвищити якість управління рухами в просторі, регуляцію пози тіла на опорі при виконанні рухових тестів і стійкості тіла, координацію рухів кінцівок симетричного і асиметричного характеру [1].

Для оцінки координаційних здібностей використовують тест — човниковий біг 3x10 м, результат оцінюється в секундах. Устаткування:

секундоміри, рівні доріжки довжиною 10 м, обмежені двома рівнобіжними лініями, за кожною лінією — два півкола, радіусом 50 см; два набивні м'ячі, масою 2 кг.

Процедура тестування: по команді вирушати випробовуваний стає в положення високого старту біля стартової лінії з будь-якого боку від набивного м'яча. Потім подаються команди «Увага!» (припиняються всі рухи на старті) і «Марш!». Випробовуваний пробігає 10 м до іншої лінії, оббігає з іншого боку набивний м'яч, що лежить у півколі, повертається назад, знову оббігає набивний м'яч, що лежить в півколі, біжить втретє 10 м і фінішує. Тест закінчений. У човниковому бігу випробовуваний має дві спроби. У протокол вноситься кращий результат. Хронометрист не зараховує спробу, якщо випробовуваний не оббігає, або зрушує з місця м'яч. Доріжка повинна бути не слизькою, у хорошому стані. Бігуни виконують завдання в гумових кедах. Човниковий біг можна проводити в залі. Результат оцінюється за спеціальною шкалою, запропонованою відповідною програмою [5].

У результаті детального розгляду поняття «координаційні здібності» як одного з видів рухової діяльності, нами зроблені раціональні висновки про необхідність планування систематичного впливу на навчально-тренувальний процес спортсменів, ґрунтуючись на передових методиках тестування і системах розвитку координаційних здібностей з урахуванням вікових особливостей спортсменів.

### **Література:**

1. Антонов Е. И., Ватошкин Н. А. Регби. Настольная книга детского тренера. Этап спортивной специализации для детей 13-15 лет. М.: [б.н.], 2012. 286 с.
2. Ашанін В. С., Пасько В. В. Удосконалення комплексної спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-регбістів 16-18 років // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 1. С. 16-22.
3. Жадько Д. Д. Самостоятельное воспитание физических качеств: учебно-методическое пособие для студентов. Гродно: ГрГМУ, 2017. 104 с.
4. Сабіров О. Становлення та розвиток регбі в Україні // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Вип. 7. Луцьк, 2012. С. 19-21.
5. Теория и методика физического воспитания [Текст]: учеб. для интов. физ. культ.: в 2 т. Т. 2. М.: Физкультура и спорт, 1996. 255 с.

## СЕНСИТИВНІ ПЕРІОДИ У НАВЧАННІ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ У ФУТБОЛІ

Терзі П. П., Пузич В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розглядається вплив синсетивних періодів у навчанні технічним прийомам у футболі. Вікову динамік прояву швидкості, точності, швидкості та точності у поєднанні, що дозволило виявити загальні закономірності, які характеризують дозрівання рухового апарату.

**Актуальність.** Розвитку спеціальних якостей юних футболістів слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі. Футбол - один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях. Відомо, що число рухових локомоцій у футболістів велике. Йдеться про складні структури і їх творчі комбінації з виключно великою варіативністю.

У футболі для швидкого та точного виконання прийомів потрібний певний рівень розвитку фізичних якостей. Тому при навчанні юних футболістів важливо знати вікову динаміку зміни цих якостей, яка пов'язана з особливостями дозрівання рухового апарату, та визначити сприятливі (сенситивні) періоди часу для навчання різним рухам та періоди, коли навчання через різні фактори утруднене.

Дані про вікову динаміку показників швидкості, точності, спільного прояву швидкості та точності при виконанні технічних прийомів, а також дані про вплив на ці показники віку, занять футболом та спортивного тренування є актуальними для вдосконалення методики навчання юних футболістів.

Вивчення вікової динаміки прояву швидкості, точності, швидкості та точності у поєднанні дозволило виявити загальні закономірності, що характеризують дозрівання рухового апарату. Зміни у результатах виконання різних технічних прийомів у різному віці визначаються як ступенем дозрівання рухового апарату, зокрема рівнем розвитку рухових якостей, для необхідного успішного виконання завдання, і значною мірою залежить від характеру самих рухових завдань. Результати оцінки рівня майстерності юних футболістів показали, що здатність виявляти одночасно швидкість і точність на всіх вікових етапах робить значний факторіальний внесок. Також істотно і вплив здатності виконувати рухи точно.

Таким чином, здатність виконувати рухи точно і особливо швидко і точно одночасно (як індивідуальні характеристики) значною мірою визначають рівень майстерності та перспективність юних футболістів.

Вплив віку на прояв швидкості бурхливо збільшується з 11 до 15 років і в 15 років досягає свого максимального значення. На результати точності виконання передач з навісною траєкторією вплив віку по-різному. Якщо на показники точності передач на короткі відстані, при виконанні яких не потрібно значної сили, вплив відсутній, то на точність передач на середні відстані, при

виконанні яких необхідно виявляти більший рівень сили, вплив віку суттєво, особливо в 11-12 та 13-14 років.

На прояві швидкості та точності у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча з високими вимогами до точності рухів вплив віку планомірно зменшується від 11 до 15 років. Техніка виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку переміщення впливу віку не піддається.

Вплив занять футболом також по-різному позначається на результатах виконання юними футболістами різних рухових завдань.

На прояв швидкості воно планомірно збільшується з 12 до 17 років і особливо значно в 13-14 років і в 16-17 років. Вікова динаміка впливу даного фактору на окремі показники точності ударів по воротах із середніх дистанцій (на показники систематичної та випадкової помилок у латеральному та в сагітальному напрямках) різна. На показники точності, пов'язані з тонким диференціюванням зусиль при посиленні м'яча з навісною траєкторією, вплив занять футболом найвищий у 11-12 років і знижується до 14-ти років.

На прояв, швидкість і точність у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча з високими вимогами до точності рухів заняття футболом впливають на протязі від 11 до 17 років, особливо у 11-14 років.

На техніку виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку руху вплив занять футболом зберігається на високому рівні від 11 до 17 років із деяким зниженням у 15 років.

Спортивне тренування значно впливає на прояв швидкісних здібностей футболістів віком від 13 до 15-ти років. Вплив на точність виконання окремих технічних прийомів у різному віці позначається неоднаково: на точність передач з навісною траєкторією воно найбільше у віці від 11 до 13 років, а на точність ударів по воротах із середніх дистанцій воно суттєво у віці від 13 до 15 років.

Для прояву швидкості та точності у поєднанні при виконанні швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку переміщення з високими вимогами до точності рухів найбільш чутливим до тренування є вік від 11 до 14 років та від 16 до 17 років.

На техніку виконання швидкого ведення м'яча зі зміною напрямку руху вплив спортивного тренування значний у всіх віках, причому особливо великий у період з 15 до 16 років.

4. На підставі результатів дослідження можна зробити висновок про те, що у віці від 11 до 17 років є різні сенситивні періоди для навчання юних футболістів різним технічним прийомам.

Найбільш сприятливим часом для навчання технічним прийомам, при виконанні яких необхідно вміти тонко диференціювати зусилля при посиленні м'яча, є вік від 11 до 13-14 років.

Для виховання умінь виконувати точно ті прийоми, які вимагають прояву максимальних зусиль (сильні удари по воротах), найбільш сприятливий час – це період з 13 до 15 років.

Найбільш сприятливим часом для становлення техніки прийомів, при виконанні яких необхідно виявляти одночасно швидкість і точність рухів, є період з 12 до 14-ти років.

Дослідження особливостей дозрівання рухового апарату та вивчення вкладу здатності виявляти швидкість і точність у поєднанні до рівня майстерності юних футболістів дозволяє уточнити підбір методів для навчання техніки футболу. Комплексний підхід під час розгляду впливу віку, занять футболом та спортивного тренування на результати піддослідних дозволив виявити сенситивні періоди навчання окремим технічним прийомом.

### **Література:**

1. Дулібський А.В., Ященко А.Г., Ніколаєнко В.В. Спортивний відбір у футболі. Київ, 2003. 135 с.

2. Карпа І. Показники техніко-тактичної підготовки футболістів високої кваліфікації в динаміці ігрового часу. Спортивний вісник Придніпров'я. 2010. № 3. С. 41–45.

3. Ріпак І. Структура виконання техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів в окремих зонах ігрового поля. Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. Київ, 2017. Вип. 5К(86) 17. С. 275–279.

4. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 2001. 320 с.

## **ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ГОЛОВНА ФОРМА ПРОДУКТИВНОГО ВИКОРИСТАННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ СТУДЕНТІВ**

Гайова О.В., Севастьянов О.В.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

**Анотація.** Надано поняття «фізична рекреація». Проаналізовано ставлення студентської молоді до фізичної рекреації. Виявлені основні форми фізичної рекреації молоді. Наведено основні проблеми, які перешкоджають рекреаційній діяльності молодих людей. Деталізовані основні чинники посилення рекреаційного ефекту фізичної рекреації.

**Актуальність.** Фізична рекреація має надзвичайно важливе значення для відновлення не лише фізичних, але і психоемоційних сил людини. У цьому зацікавлені не лише окремі індивіди, але й держава загалом, оскільки від того, як молодь проводить своє дозвілля, залежить здоров'я і майбутнє української нації. Сьогодні молодь страждає від негативних наслідків науково-технічного прогресу, скорочення фізичних навантажень, що веде до гіподинамії, від збільшення нервово-психічної втоми, обумовленої життям у великих містах і пов'язаної не тільки з виробничою, але й побутовою сферами. Фізична рекреація покликана зменшити ці негативні впливи сучасної цивілізації на життя людини. Ця проблема потребує не лише теоретичного дослідження, але й практичного вирішення на рівні державної політики.



Результати досліджень. Під фізичною рекреацією розуміють будь-які види рухливої активності, покликані відновити сили, використані в процесі професійної діяльності. Можливо виділити ряд суттєвих ознак фізичної рекреації:

- ґрунтується на руховій активності;
- як головні засоби використовує фізичні вправи;
- здійснюється у вільний або спеціально виділений час;
- містить інтелектуальні, емоційні та фізичні компоненти;
- здійснюється на добровільних, самодіяльних засадах;
- надає оптимізувальний вплив на організм людини;
- має у своєму складі освітньо-виховні компоненти;
- носить переважно розважальний (гедоністичний) характер;
- характеризується наявністю певних рекреаційних послуг;
- здійснюється переважно в природних умовах;
- має певну науково-методичну базу [3].

Дослідженням проблем збереження здоров'я молодих людей, їхнього зацікавлення фізичною культурою займалися чимало українських та зарубіжних науковців [1; 2], які довели, що рухова активність має багато можливостей для збереження і поліпшення життя та здоров'я людини. У науковій літературі є відомості про зв'язки рівня рухової активності з рівнем фізичної підготовленості та працездатності молоді [4].

Значну увагу дослідники приділяють проблемі формування у студентської молоді потреби займатися фізичною культурою, вести оздоровчий режим рухової активності, доцільно складати графік праці та відпочинку [1, 2]. Однак слід звернути увагу на те, що поняття фізична рекреація та фізична культура не є тотожними. Специфіка фізичної рекреації полягає в тому, що вона є не суто виконанням фізичних вправ, але скоріше ігровою діяльністю, у якій превалюють фізична, рухова активність. Людина отримує задоволення від самого процесу виконання тих або інших фізичних вправ. Але це можуть бути не тільки фізичні рухи, а й оздоровчі процедури, різні форми товариських заходів, відвідування цікавих місць і т. ін.

Дозвілля становить 30-35 % вільного часу, але, за даними вітчизняних соціологів, лише 10-12 % людей вміють розумно організувати своє дозвілля, займаючись у спортивних секціях, культурно-освітніх установах.

Щодо студентської молоді, то вони мають більше вільного часу, ніж працюючі фахівці, однак їхній вільний час не завжди можна назвати рекреаційним.

В ході дослідження структури дозвілля студентів було опитано 80 респондентів віком від 16 до 18 року. Питання були такими: «Назвіть які види проведення дозвілля ви знаєте? Які активно використовуєте?» Найчастіше відповіді були: прогулянка в парку, відвідання клубу, спілкування з друзями, відпочинок вдома перед телевізором, комп'ютерні ігри. І лише згодом пригадувалися різноманітні види активного фізичного відпочинку: фітнес, баскетбол, волейбол, ранкова пробіжка, танці тощо.

Фізична рекреація з усього списку перерахованих видів відпочинку респондентів займала 26%. При цьому регулярно фізичною рекреацією займалося лише 17% опитуваних. Таким чином, респонденти в теорії підтримують активні види відпочинку, заняття спортом, відвідування спортивних секцій, заняття танцями, однак на практиці виділяють надто мало часу для цього.

Поняття відпочинку мало асоціюється з рухливою діяльністю, скоріше молодим людям спадає на думку бездіяльність. Пасивному виду відпочинку надали перевагу 65% респондентів. Основними мотивами, які змушують молодих людей займатись активними видами відпочинку, були зміна загальних обставин та зняття стресу (23%). У всіх опитуваних фізична рекреація викликала позитивні емоції, і 100% респондентів вважають, що активні види відпочинку приносять користь для здоров'я і моральне задоволення. На запитання, яким видом занять бажає займатися студент у вільний від занять час, переважають такі мотиви: потреба в русі - менше 70%, розвага і радість - близько 60%, поліпшення здоров'я - 50%, активний відпочинок - 25-28%, зниження надмірної маси тіла - 26%, досягнення спортивного результату - 20%, спілкування з друзями - 18%

Серед інших цілей занять фізичною рекреацією можна назвати оздоровчі (покращення здоров'я, зняття втоми, всебічний гармонійний розвиток, виховання культури тіла, рухів, підвищення розумової та фізичної працездатності), комунікативно-виховні (спілкування, виховання культури поведінки, працьовитості, емоційна самоорганізація); організаторські цілі (оволодіння знаннями, умінням, практичними навичками суспільної фізкультурної роботи, пропаганда здорового способу життя, активного відпочинку).

Серед чинників, що спонукають до занять фізичними вправами, відзначені такі: знання про користь занять фізичними вправами - до 40%, відвідування та участь змагань різного рівня, шоу - до 20%. Характерно, що на становлення мотивів істотно впливає мікрооточення (вулиця, товариші), що знаходиться поза сімейним впливом.

Стимулами до занять активними видами відпочинку є задоволеність, в основі якої лежить відповідність змісту діяльності потребам в заняттях різними видами фізичної культури; та привабливість, де формування певної корисної мети для суспільства збігається з метою і інтересами особистості молодої людини, збільшення престижності активної фізичної діяльності. Окрім опосередкованих мотивів, існують і безпосередні мотиви - привабливість самої рекреаційної діяльності, її функціональний зміст.

Висновки. Наявність вільного часу та фізичної рекреації в ньому, є одним із основних факторів удосконалення та підтримання на високому рівні психофізичного стану людини, її духовного світу, системи ціннісних орієнтацій. При розумному розподілі вільного часу, фізична рекреація займає близько третини від нього. Студентська молодь веде малорухливий спосіб життя, а тому ставиться дуже позитивно до будь-яких форм активного відпочинку. Усі мотиви, які спонукають їх займатися фізичною рекреацією,

можна умовно поділити на оздоровчі, комунікативно-виховні та організаторські. Під час дослідження було виявлено, що мотивацією до занять фізичною рекреацією для студентів головним є не оздоровлення організму, а насамперед, для самовираження, самовдосконалення та приємному проведенні часу.

### **Література:**

1. Лотоненко А.В. Специфика формирования у студентов потребности в физической культуре: учеб. пособ. А.В. Лотоненко. Воронеж: ВГПУ, 1995. 145 с.

2. Олексієнко Я. І., Гунько П. М. Теорія, види та технології оздоровчо-рекреаційної рухової діяльності: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького. 2018. 260 с.

3. Товт В.А. Теорія і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник для викладачів і студентів. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», «Говерла», 2015. 88 с.

4. Тихонов В.К. Фізична культура як компонент цілісного розвитку особистості студента. Гуманізм та освіта: матеріали ІХ Міжнар. наук.-практ. конф. 2008.

## **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Пліс М.В., Вербовий Є.М.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

**Анотація:** У статті проаналізовано аспекти формування здорового способу життя у студентів закладу фахової передвищої освіти та особливості профілактики хронічних захворювань. Визначено основні сучасні ризики для здоров'я студентів.

**Актуальність.** Одне з головних стратегічних завдань національної освіти це виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я. Основними чинниками створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура та спорт. Саме завдяки цим компонентам людина зосереджує всі внутрішні ресурси організму для досягнення поставленої мети, підвищує продуктивність праці, виробляє потребу в здоровому стилі життя. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме витривалість нерідко головна в процесі трудової діяльності людини.

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного й психічного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, фізичну та розумову працездатність

Формування культури здорового способу життя у студентів має свої принципові відмінності від її формування в інших соціальних верств населення в силу того, що здійснюється в навчальному процесі. З огляду на те, що об'єктом впливу й суб'єктом діяльності є практично сформована особистість, особливого значення набувають її свідомість і цільова настанова на характер

трудової діяльності. Тому культура здорового способу життя студентів розглядається не як самоціль, а як необхідна умова його успішної різнобічної діяльності.

Відомо, що навчальна діяльність студентів проходить при значній нервово-емоційній перенарузі, що практично не можна виключити. Крім цього прискорення соціально-економічного прогресу вимагає інтенсифікації професійної підготовки. Тому необхідним є вдосконалення навчального процесу, створення відповідних умов для одержання студентами валеологічних знань, формування в них навичок і звичок культури здорового способу життя.

Під «здоровим способом життя» слід розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і вдосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних і професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій [3].

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах і виражає орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

За сучасними уявленнями, в понятті ЗСЖ входять наступні складові: відмова від шкідливих пристрастей (куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотичних речовин); оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартовування; особиста гігієна; позитивні емоції [5].

У роботах багатьох дослідників ( Р.И. Айзман, Г.Л. Апанасенко, С.Е. Борисов, И. И. Брехман, Э. Н. Вайнер, В.В. Вальцев, М.С), у яких порушується досліджувана проблема, зазначається, що формування культури здорового способу життя студентства починається з першого курсу й забезпечується рядом педагогічних умов, а саме: поєднанням навчального процесу з практичною діяльністю студентів у даному напрямку; наявністю цільової настанови й мотивації студентів на зміцнення свого здоров'я й відповідних знань, умінь, навичок; станом навчально-матеріальної бази закладу вищої освіти, що забезпечує організацію й проведення оздоровчих заходів [1].

Рівень здоров'я, як правило, безпосередньо пов'язаний з рівнем освіти. Чим вище середній рівень освіти у певному соціальному середовищі, тим кращі узагальнені показники здоров'я воно демонструє. Природно, що піклування про власне і громадське здоров'я неможливо без знання того, чому це необхідно і як це робити. Притому доцільно розуміти поняття освіти в даному контексті не тільки як освіту суто валеологічну, а значно ширше - як загальну освіту в цілому. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про проблему здоров'я взагалі. Крім того, поняття освіти потрібно розуміти комплексно: і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в душі безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Безумовно, у формуванні культури здорового способу життя студентів значну роль відіграє організація навчально-виховного процесу, ефективність якого залежить від дотримання ряду педагогічних умов. Студенти не займаються формуванням свого здоров'я, тому що це вимагає вольових зусиль, а в основному займаються попередженням порушень здоров'я й реабілітацією втраченого. Фактори здорового способу життя, за даними багатьох дослідників, використовують лише 10-15% з них, що обумовлено низькою активністю особистості, поведінковою пасивністю. Збереження й зміцнення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури, що відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. А ця міра містить у собі систему знань про здоров'я, спрямованих на стиль життя, що має моральні початки [2].

Зі студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, необхідно проводити заняття за методикою адаптивної фізичної культури. Ці форми припускають використання відповідних методів і засобів. Практична реалізація індивідуальних програм оздоровлення з використанням форм і засобів адаптивної фізичної культури сприяє ефективному оздоровленню студентів, що мають відхилення в стані здоров'я [4].

**Висновок.** У вирішенні проблеми валеологічного виховання студентів необхідно опиратися на системний підхід. Разом з тим, індивідуальні особистісні показники студентів вказують на необхідність конкретизації завдань по формуванню культури здорового способу життя й здійснення диференційованого підходу до них. Тому правомірно говорити про реалізацію індивідуального, орієнтованого й диференційованого підходу у формуванні культури здорового способу життя студентів, що впливають на вибір організаційних форм, методів і засобів.

#### **Література:**

1. Апанасенко Г.Л. Вплив алкоголю, наркотиків і токсинів на поведінку людини. – К.: Здоров'я, 1999. – 80с
2. Кошманюк М.В. Особливості формування здорового способу життя студентів в умовах вищого навчального закладу / М.В. Кошманюк // Науковий вісник Ужгородського національного університету. – Ужгород : УНУ, 2013. – Вип. 30. – С. 69-73. (Серія «Педагогіка, соціальна робота»).
3. Литвиненко О.М. Формування здорового способу життя в студентській молоді / О.М. Литвиненко // Педагогіка. Наукові праці. – 2013. – Вип. 146, Том 158. – С. 42-46.
4. Міхеєва Л.П. Особливості формування здорового способу життя у молодого покоління / Л.П. Міхеєва // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2011. – № 3. – С. 318-322. (Серія «Політологія, психологія, комунікації»).
5. Палько І.М. Соціально-педагогічна підтримка формування здорового способу життя студентів / І.М. Палько // наукові записи НДУ ім. М. Гоголя. – 2008. – № 1. – С. 100-103. (Серія «Психолого-педагогічні науки»).

# РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ФОРМУВАННІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Троць Л. П.

Дніпровський транспортно-економічний фаховий коледж, Україна

**Актуальність.** Формування мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача в ефективності рухової активності, створенні шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді є актуальною темою.

**Анотація.** У статті порушено проблему формування мотивації до занять фізичною культурою і спортом та створення шляхів покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. необхідно, Здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо формування у студентів мотивації до занять фізичною культурою і спортом та ролі викладача у досягненні успішності і якості навчання студентів, формуванні мотивацій щодо занять фізичною культурою і спортом, у вирішенні виховних завдань - моральних, вольових, естетичних, емоційних, комунікативних якостей.

Фізичне виховання в системі освіти спрямоване не тільки на формування життєво-важливих рухових умінь і навичок, розвиток фізичних потреб, але й повинне впливати на формування мотиваційних характеристик студентів, виховання активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя.

Мотивація – цей активний стан, що спонукує людину робити дії, спрямовані на задоволення своїх потреб. Ці дії можуть бути орієнтовані спадково, або закріплені досвідом. Дослідження показують, що пріоритетними мотивами занять фізичною культурою і спортом є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок [4].

Потреба у фізичній культурі-це головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також при проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін.

Задоволення потреб супроводжується як позитивними емоціями, так і незадоволенням - негативними емоціями. Саме тому людина, звичайно, вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла й одержати позитивні емоції[2].

Але знати причини, які спонукають особистість займатися фізичною культурою, недостатньо для підвищення мотивації. Кожний студент має свої індивідуальні мотиви, що спонукають його займатися фізичним вихованням, і вмілий викладач повинен забезпечити умови, які б задовольняли різноманітні потреби. Викладач повинен розглядати студента не стільки як об'єкт, що потребує впливу, скільки як особистість, що інтенсивно розвивається в процесі навчальної діяльності. І щоб студент займав активну позицію в процесі навчальної діяльності, він повинен мати потужні джерела мотивації навчання.

Тому основним у педагогічному мистецтві викладача є уміння спонукати, а не примушувати.

Навчальна діяльність для студентів має різний зміст. Для одних вона є засобом отримати похвалу батьків, для інших – проникнення у суспільне життя. Мотиви навчання не повинні бути пасивними, вони, передусім, повинні базуватися на активному інтересі до того, що вивчається. Тільки від майстерності викладача, його педагогічного досвіду і психологічного настрою залежить використання ним таких форм і методів роботи зі студентами, які сформуєть у них позитивні мотиви у здобутті і підвищенні якості знань, умінь, навичок. Імідж педагога, його емоційний статус, зацікавленість і компетентність, ставлення до роботи, авторитет впливають на емоційний клімат на навчальних заняттях, а рівень його компетентності безпосередньо відображається на ставленні студентів до занять фізичною культурою і тим самим підвищення якості знань.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, його стан у студентів знижується. Попри невтішний стан здоров'я, студенти не поспішають займатися фізичною культурою позааудиторно чи відвідувати спортивні секції. Аналізуючи дослідження стосовно мотивів, які спонукають до занять фізичною культурою, то в юнаків така послідовність: розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, покращення настрою та самопочуття, бажання поліпшити статуру. бажання бути привабливим для осіб іншої статі. У дівчат мотиви в такій послідовності: зміцнити здоров'я, бажання поліпшити статуру, розвиток фізичних якостей, покращення настрою та самопочуття; найменше добитися визнання оточення й підняти свій авторитет. Щодо навчальних занять то для студентів переважне значення мають такі чинники: стан навчальної бази, стан здоров'я, особа викладача, рівень наданих вимог, спрямованість навчальних занять [2].

В.Пасічник та А.Чвенар, А.Вільчківська, Е.Вільчківський, досліджуючи мотивацію студентів до систематичних занять фізкультурою та спортом, приходять до висновку, що "... система фізичного виховання у ВНЗ повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей [1]. Спрямованість мотивів до занять з фізичної культури повинна бути орієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їх фізкультурно-спортивної діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у НЗ. Від його професійної майстерності залежить не тільки організація та зміст занять, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів у здоровому способі життя. До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформував мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом все більше долучаються українські науковці.

Особистість викладача, його авторитет відіграють важливу роль у досягненні успішності і якості навчання студентів, формуванні мотивацій

щодо занять фізичною культурою і спортом, у вирішенні виховних завдань - моральних, вольових, естетичних, емоційних, комунікативних якостей. З досвіду своєї діяльності в сфері фізичного виховання хочу зауважити, що вирішення виховних завдань забезпечить позитивний вплив щодо формування стійкої мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом. Розвиток моральних і вольових якостей, єдність фізичного і духовного розвитку особистості студентів, покращення якості фізичної підготовленості студентів, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер, залученні студентів у позанавчальний час до різних форм і систем фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності в навчальному закладі. Спортивні змагання є найбільш розповсюдженими і ефективними формами організації масової фізкультурно-спортивної роботи. Ранкова гімнастика, самостійні домашні завдання, секційні заняття, спартакіади коледжу, л/а кроси, пробіги, естафети, дні здоров'я, змагання по різних видах спорту в гуртожитку, фізкультурні свята та інші заходи, які, окрім розвитку фізичних якостей та зміцнення стану здоров'я, викликають позитивні емоції, бадьорість і гарний настрій, а також сприяють вихованню особистості, її морально-вольових та естетичних якостей. спонукають студентів до систематичних занять, принципів організації здорового способу життя. У системі різноманітних організаційних форм і оздоровчих систем з фізичного виховання, тісно пов'язаних між собою, особливе місце займає урок фізичної культури, що є основною формою фізичного виховання студентів. Заняття фізкультурою формують позитивні риси особистості - лідерства, боротьби зі страхами, розвитку змагальних здібностей, виховання почуття колективізму, моральної та фізичної підготовки до переживання різних стресових станів. Постійно долаючи фізичні навантаження, студент бореться з іншою стороною своєї особистості - повільністю, слабкістю, страхом [3]

Одним із важливих аспектів на заняттях фізичної культури, звичайно, є естетичне виховання. Шляхом пояснення, показу, правильного виконання рухів, гарної спортивної форми, культури поведінки – формується естетична уява. Головними засобами естетичного виховання в процесі занять фізичними вправами є: краса фізичної зовнішності людини правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, правильна постава, пластичність тіла, цілеспрямовані досконалі рухи, сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, злагоджені дії, відповідно обладнані спортивні споруди, гігієнічні умови).

Аналіз літератури Т.Ю.Круцевич, О.Ю.Малоземов, Ф.Р.Філатов [1] та власний досвід практичної діяльності свідчить, що проблема формування мотивації до занять фізичними вправами студентів навчальних закладів є досить актуальною. Тому саме викладачі фізичного виховання повинні відігравати пріоритетну роль у формуванні в молоді установок на засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури, здорового стилю життя, фізичного самовдосконалення студентів і їхньої здоров'язберігаючої поведінки. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів значною



мірою залежить від відносин «викладач – студент». Особливо важливою у цьому питанні є роль викладача, який володіє необхідними здібностями, професійною педагогічною підготовленістю, педагогічною майстерністю і педагогічною культурою.

Авторитет викладача фізичного виховання більш за все визначається його професійною компетентністю, мотивацією до роботи в сфері своєї діяльності, добрий особистий фізичний стан, який дозволяє показати приклад виконання рухового завдання, особистісні властивості і зовнішні риси, що викликають симпатію у тих, кого навчають, врівноваженістю нервової системи[3]. Тактичність та толерантність викладача у стосунках з групою – це шлях до доброго психологічного клімату. успішного вирішення навчально-виховних завдань. Вимогливість без грубоців, пихатості, зрозумілості, простота поведження, але без зайвого панібратства, увага до кожного, але також без її підкреслювання; гумор без грубих насмішок, поради без зайвої набридливості, вміння вислухати, не перебиваючи, не відволікаючись на інше, проявити зацікавленість до співрозмовника, до його думок.

**Висновок.** Підсумовуючи аналіз літературних джерел необхідно визначити, що провідні чинники навчальної успішності студентів освітніх закладів обумовлені особистісними особливостями студентів, їхньою мотивацією до навчання, що на формування мотивації занять фізичними вправами впливає сукупність зовнішніх і внутрішніх умов. Становлення мотивації залежить в цілому від змісту, форм і методики занять розвитку рухових якостей, матеріально-технічне оснащення фізкультурно-спортивної бази навчального закладу, психологічний клімат у групі, єдність вимог викладачів фізичного виховання. Але основним чинником формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом відіграє пріоритетну роль авторитет викладача його рівень педагогічної майстерності.

### **Література:**

1. Вільчковський Е. Мотивація студентів педагогічних вузів Польщі до систематичних занять фізкультурою та спортом. Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2000. № 7. 201 с. С. 136.

2. Круцевич Т.Ю. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Видавництво: Київ: Олімпійська література, 2008.

3. Малоземов О. Ю. Мотивация физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся в контексте жизненных реалий. Физическая культура: воспитание. 2003. 27 с.

4. Філатова З. І. Ціннісні орієнтації та відношення студентів до занять з фізичного виховання в умовах спеціальних медичних груп. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. №8. С. 153.

# ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСУ І ПЕРІОДИЧНОГО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Долинська Т. В.

(Гімназія №1 ім. А. П. Бистріної, м. Одеса, Україна)

**Анотація.** Розглядаються питання коректування дистанційного навчання фізичній культурі школярів в період пандемії коронавірусу SARS-CoV-2.

**Ключові слова:** фізична культура, школярі, дистанційне навчання, пандемія, коронавірус.

**Актуальність.** В умовах пандемії коронавірусу SARS-CoV2 та періодичного навчання школярів дистанційно, виникла необхідність змінення учбової програми та її адаптування до нових умов роботи вчителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Навчання дітей то в школі, в умовах використання спортивних залів та спеціального обладнання, то вдома, де часто нема не тільки навіть найпростіших спортивних приладів, але й свобідного місця для заняття фізичними вправами; утрудненість, а іноді і неможливість розділяти хлопчиків і дівчаток на відокремлені групи, призводять до того, що діти перестають отримувати повноцінну фізичну підготовку. Так, проведений щорічний моніторинг з використанням простих тестів основних фізичних якостей, таких як швидкість, сила, спритність, гнучкість і витривалість, показав в 2021 році суттєве відставання у розвитку школярів одного віку порівняно з 2019 роком. Тому виникає необхідність в коректуванні учбової програми урахуванням зазначених труднощів, а саме:

- змінюванні фізичних вправ, їх уніфікації;
- виключенні багато видів вправ, які неможливо виконати на дуже малому просторі;
- спрощуванні силових вправ і вправ на розвиток гнучкості, бо вони можуть бути потенційно травмонебезпечні;
- варіюванні дозування при виконанні вправ, розподіляючи школярів на одному уроці на безліч підгруп.

Наприклад, в процесі дистанційного навчання доцільно приділяти увагу загальній силовій підготовці, завданням якої є зміцнення м'язово-зв'язкового апарату; вихованню вміння виявляти оптимальні зусилля в широкому діапазоні рухів в єдності зі спритністю, швидкістю, гнучкістю; гармонійному розвитку всієї мускулатури, тобто всього, що сприяє школяру досконало володіти своїм тілом.

Результати моніторингу (2019-2021 навч. роки) показують, що в останній період у дітей відносно слабко розвинені м'язи живота, спини, косі м'язи тулуба, м'язи задньої поверхні стегна. Відстають у розвитку, особливо у дівчаток, м'язи плечового пояса і рук в порівнянні з м'язами ніг. Тому в умовах дистанційного навчання було приділена увага саме зміцненню відстаючих у розвитку м'язових груп.

У межах поставлених завдань були використовувані такі засоби фізичної підготовки, які зміцнюють і гармонійно розвивають м'язи – загально-розвиваючі вправи спортивно-допоміжної гімнастики (одиначні і парні вправи без предметів; вправи з набивними м'ячами вагою 1-3 кг, гантелями вагою 1 кг, гумовим амортизатором, гімнастичними палицями). При відсутності вдома у школяра спортивного обладнання, можливо застосовувати пляшки з водою від 0,5 л до 2,0 л.

Наведемо приклади вправ різної спрямованості протягом одного уроку, які можуть бути проведені в 1-7 класах гімназії (аналогічно 5-11 класам загальноосвітньої школи).

Загально-розвиваючі вправи в упорах:

1. Вихідне становище (В. с.) – упор присівши. Поштовхом ніг перейти в упор лежачи, ноги нарізно, прогнутися; поштовхом ніг повернутися у в. с.

2. В. с. – упор лежачи. Згинання і розгинання тулуба.

3. В. с. – упор лежачи ззаду. Мах прямою ногою вперед-вгору; те ж іншою ногою.

4. В. с. – упор лежачи боком на одній руці. Поштовхом ніг перейти в упор присівши боком цього ж руці; той же в упорі лежачи боком на іншій руці.

5. В. с. – упор лежачи боком на одній руці на лавці/стілці, інша рука на поясі, ноги схрестити. Підняти таз можливо вище, одночасно відводячи руку з пояса вгору-вперед. Повторити вправу в упорі лежачи боком на іншій руці.

6. В. с. – упор лежачи ззаду, ноги на гімнастичній лаві/дивані. Прогнутися, піднімаючи таз можливо вище.

7. В. с. – упор лежачи, руки на гімнастичній лаві/стілці. Згинання та розгинання рук.

8. В. с. – упор лежачи, але упор лежачи ззаду. Згинання та розгинання рук.

9. В. с. – упор лежачи. Пересування на руках по колу (стопи залишаються в центрі кола).

10. В. с. – упор лежачи ззаду із зігнутими в колінних суглобах ногами. Пересування вперед і назад.

В залежності від віку хлопчики і дівчата можуть виконувати вправи варіабільно. Якщо це молодші гімназисти, то вони виконують все однаково, без гендерних розбіжностей. В середніх класах хлопчики виконують більшість вправ у вихідному становищі упор лежачі, а дівчатка – у полегшеному варіанті, тобто в упорі на колінах. В старших класах у хлопців робиться упор на тренування верхнього плечового пояса, а у дівчат – на сідниці та ноги.

Вправи на зміцнення м'язів тулуба і розвитку здатності володіти ними розігрівають і розтягують масивні групи м'язів, підвищуючи їх еластичність і готуючи м'язово-зв'язковий апарат спортсмена до вправ на гнучкість.

Вправи на розвиток м'язів верхньої кінцівки та плечового поясу з гантелями:

1. В. с. – стійка ноги нарізно. Руки через сторону вверх (вдих). Повернутися у в. с. (видих).

2. В. с. – стійка ноги нарізно. Руки через перед вверх (видих). Повернутись у в. с. (видих).

3. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука вгорі. Через перед зміна положення рук.

4. В. с. – стійка ноги нарізно, руки через перед вверх (вдих), розвести і опустити через сторони (видих).

5. В. с. – стійки ноги нарізно. Руки через сторони вверх (вдих), з'єднати і опустити через перед (видих).

6. В. с. – Стійки ноги нарізно, руки вверх. Зігнути руки в ліктях за голову. Повернутись у в. с.

7. В. с. – стійка ноги нарізно, руки вверх, одна пряма, другу зігнути за головою. Зміна положення рук.

8. В. с. – стійка ноги нарізно. Зігнути руки в ліктях. Повернутися у в. с.

9. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука зігнута в лікті. Зміна положення рук.

10. В. с. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Випрямити руки (видих).

11. В. с. – стійка ноги нарізно, одна рука вверх. Зміна положень рук.

12. В. с. – стійка ноги нарізно, руки вперед. Розвести руки в сторони (вдих). Повернутись у в. с. (видих).

13. В. с. – стійка ноги нарізно, руки до плечей. Присісти (видих). Повернутися у в. с. (вдих).

Всі вправи виконуються з оптимальними зусиллями при середньому числі повторень (не «до відмови»), але з декількома підходами. Якщо це учні 1 класу, то кількість повторів 8-10 та 2 підходи; в середніх класах – це 16 повторів у 3 підходи; в старших класах – 20-24 повторів і 3-4 підходу.

Рекомендується виконувати вправи з різних вихідних положень, в різному темпі, чергувати з вправами на розслаблення, постановку дихання. Вправи не повинні супроводжуватися напругою, закріпаченням м'язів. Їх слід припиняти до настання помітно вираженого стомлення.

При виконанні всіх умов заняття фізичною культурою навіть в умовах домашнього навчання, коли діти не мають можливості вільно спілкуватися, можуть бути проведені не лише з користю, а й із задоволенням.

### **Література:**

1. Андрейко Г. П. Кваліметрична оцінка впливу провідних чинників довкілля на стан здоров'я учнів основної школи. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Валеологія: сучасність і майбутнє». 2017. №. 22. С. 86-91

2. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : дис. з фіз. вих. і спорту. Луцьк, 2000. 20 с.

3. Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів. Вісник. 2010. С. 120

4. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2013. №. 1. С. 269-272

5. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання. Фізичне виховання в школі. 2006. №. 1. С. 3-5

6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі. Педагогічний альманах. 2017. №. 34. С. 62-71.

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕГАЮЧОГО НАПРЯМКУ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПЕРІОД ПАНДЕМІЇ В СЕРЕДНІЙ ШКОЛІ**

Вітер Н. Б.

(Гімназія №1 ім. А. П. Бистріної, м. Одеса, Україна)

**Анотація.** Розглядаються питання застосування інноваційних технологій здоров'язберегаючого напрямку в період пандемії коронавірусу SARS-COV2 в середній школі.

**Ключові слова:** фізична культура, школярі, дистанційне навчання, корона вірус, інноваційні технології

**Актуальність.** Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Особливо актуальна вона є в період пандемії коронавірусу SARS-Cov2, тому що в той час, коли діти навчаються в школі, а не дистанційно, вони повинні компенсувати недополучений фізичний розвиток під час самоізоляції та дистанційного навчання.

**Виклад основного матеріалу.** Школа, головним чином, орієнтована на вивчення навколишнього світу, взагалі, грамотного відношення до себе, до свого тіла, до необхідності роботи з формування навичок здорового способу життя дітей та підлітків, і не використовує при цьому великих можливостей фізичної культури. У школярів не відпрацьовано засіб творчого використання знань, вмінь і навичок для підтримки високого рівня фізичної та розумової працездатності, показників здоров'я, самостійних занять.

Ось чому компетентний підхід у питаннях здоров'язбереження розглядається сьогодні в практиці роботи гімназії, як одне з пріоритетних напрямлень. Здоров'я та фізична здатність є умовами и базисом компетентностного підходу для розкриття потенціалу особистості. Від того, наскільки успішно вдається сформувати ключові компетентності здорового способу життя у шкільному віці, залежить в майбутньому реальний образ життя людини.

Виходячи з цього, гімназія пропонує розробку компетентностного підхода фізичного виховання, в якому одним з основних принципів є принцип здоров'язберегаючого напрямку фізичної культури, який ми розуміємо ширше, ніж загальноіснуюче положення «фізкультурно-оздоровча робота».

Методична комісія з фізичної культури на базі гімназії №1 міста Одеси пропонує вчителям фізичної культури проваджувати наші методичні розробки сучасних інноваційних уроків з наступних видів: футбол, гімнастика (фітнес).

Футбол набуває сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення молоді. Аналізуючи розвиток світового спорту можна сказати про те, що існує тісний взаємозв'язок між рівнями розвитку футболу і спорту взагалі. Сьогодні в Україні футбол може виступати одним з небагатьох, на жаль, чинників єднання нації. Усі ми повною мірою це відчуваємо, коли грає Національна збірна України. Зважаючи на складну економічну ситуацію в країні, необхідно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного стану молоді, особливо шкільного віку. І урок футболу в загальноосвітніх школах — найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. Це, по-перше, без перебільшення — всенародна любов до футболу. І по-друге, можливість комплексного позитивного впливу на організм.

Футбол формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом. Враховуючи виховну, соціальну та оздоровчу значущість футболу, в Україні створено систему безперервної футбольної освіти: урок фізкультури з елементами футболу – гурток з футболу при загальноосвітній школі – змагання серед шкільних гуртків з футболу – змагання серед загальноосвітніх шкіл «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

Кінцева мета шкільного фізичного виховання — зробити фізичну культуру і спорт основою кожної людини. Тому інтерес до занять фізичними вправами повинен бути таким, щоб зберегтись протягом усього життя. Для досягнення названої мети велике значення, крім іншого, мають просвітницька діяльність, пропаганда фізичної культури в школі

Серед багаточисельних видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання, футбол займає одне з провідних місць. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Його простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість. Малорухливий образ життя більшості - унаслідок цього збільшується внутрішній м'язовий тиск, порушується нормальний кровообіг.

Впроваджуючи години футболу в школі ми тим самим збільшуємо рухову активність дітей. Регулярні заняття футболом при учують дітей до дисциплінованості впевненості в своїх силах, дають можливість самовиразитися привчають до колективізму і дружби, взаємовиручки. Виховують як фізичні (силу, швидкість, витривалість, стрибучість тощо) так і психічні (впевненість, наполегливість, рішучість, здатність швидко приймати правильне рішення).

Шлях до досягнення якісного фізичного стану веде через плановий розвиток рухових якостей. Крім того, завдання фізичної підготовки полягає в забезпеченні всебічного, гармонійного розвитку футболіста. Фізична підготовка розподіляється на загальну і спеціальну.

Загальна фізична підготовка у футболі забезпечується вправами загальноорозвиваючого характеру і вправами з інших видів спорту. За допомогою таких вправ досягається розвиток і зміцнення м'язового апарату, поліпшується функціональна діяльність усіх органів і систем організму. Перший напрям ЗФП спрямован на розвиток окремих рухомих якостей і в широких варіантах їх прояву. Другий напрям ЗФП впливає з форм всебічного розвитку рухових якостей. Одночасно з розвитком проявів рухових здібності зміцнюються й інші рухові навички, які по суті означають тренування техніки. Спрямованість загальної фізичної підготовки відповідає спеціалізації і засобам, якими користувались під час тренування. Загальна фізична підготовка сприяє прискоренню росту рівня спеціальної фізичної підготовки, оскільки має до цього пряме відношення.

До засобів спеціальної фізичної підготовки футболістів відносять: змагальні вправи; вправи, подібні із змагальними за кінематичними і динамічними характеристиками, механізмами енергозабезпечення, структурі роботи м'язів. Всі інші вправи відносяться до засобів загальної фізичної підготовки. Розрізняють спеціальні вправи з м'ячем і без м'яча. Інтенсивність і тривалість їхнього виконання, число повторень, час відпочинку між ними залежить від характеру і величини фізичних навантажень, що повинні строго відповідати тому або іншому методу тренування (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний).

На уроці з футболу ми (вчителі методичної комісії з фізичного виховання гімназії №1) застосовуємо різні методи тренування. В підготовчій частині вправи у русі, де кожний учень виконує вправи зі своїм футбольним м'ячем, завдяки цьому досягаємо максимального результату. В основній частині застосовуємо метод тренування для розвитку сили, спритності, та координації рухів, та для оволодіння технікою гри у футбол виконуємо спеціальні вправи з м'ячем у парах. Наприкінці основної частини уроку учням пропонується двостороння гра у футбол, але дівчата та хлопці грають окремо. Двостороння гра у футбол дає можливість учням застосовувати усі вивчені технічні прийоми які використовувалися в основній частині уроку.

В заключній частині уроку виконуємо вправи на відновлення дихання, гра «Майбутні зірки футболу» та підведення підсумків. Таким чином застосування футболу на уроках з фізичної культури дає можливість зробити урок більш цікавим та різноманітним, формує інтерес школярів до фізичного виховання і спорту.

У наш час вже ні в кого не виникає сумнівів у тому, що процес фізичної підготовки в оздоровчій фізичній культурі повинен базуватися на чіткому уявленні про фізичний стан людини і зміни, пов'язані з фізичними навантаженнями.

Одне з найголовніших завдань в оздоровчій фізичній культурі – правильно підібрати засоби, методи розвитку основних рухових якостей, завдяки яким покращився б стан фізичної підготовки

Знайти ці якості дозволяють заняття фітнес-аеробікою, що являють собою систему, що увібрала в себе краще з атлетичної та ритмічної гімнастики. Простота вправ, які застосовуються на заняттях з фітнесу, помірний темп їхнього виконання, паузи для відпочинку і відновлення, можливість диференціювати навантаження роблять цей різновид оздоровчої фізичної культури доступним для учнів різного рівня фізичної підготовленості.

Аеробіка, за своєю сутністю, це фітнес-тренування з обтяженнями, які поєднуються з фізичними навантаженнями в аеробному режимі. Аеробіка - це науково обґрунтована програма розвитку витривалості, сили, гнучкості, що базується на здатності організму до споживання кисню, що забезпечує високу працездатність людини. Вона має виражений вплив на серцево-судинну систему, що сприяє нормалізації обміну.

Емоційний рівень занять у групі під музику настільки високий, що благотворно впливає на психічний стан учнів. Особистою працею, напруженою волі вони домагаються здійснення мрії. Це наповнює їх настільки необхідним їм почуттям радощів, гордості за себе, впевненості у своїх силах.

В останній час значно підвищився інтерес до фізичної культури, до новацій у світі спорту. Нове модне слово „фітнес” увійшло в нашу лексику.

Урок з фітнес-аеробіки в гімназії №1 складається, з наступних складових частин:

а) підготовча, часто поділена на дві половини:

1-ша - розігрівача („Warm up”), під час якої використовуються елементи базової техніки невисокої складності;

2-га - стретчинг - вправи для розтягування м'язів, без використання махових і будь-яких інших різких і травмонебезпечних рухів.

В підготовчій частині уроку виконуємо розминку під музичний супровід (застосовуємо вправи базової аеробіки).

У ході підготовчої частини використовуються вправи, що забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження і посилення припливу крові до м'язів;
- збільшення рухливості в суглобах та їх підготовці до виконання вправ з високою амплітудою рухів;

Основна частина нашого уроку поділяється на два етапи:

1-ший - власне аеробне тренування,

2-гий - так званий силовий блок - що містить вправи, з гантелями, фітболами, еспандерами, які виконуються стоячи сидячи або лежачи на підлозі.

В основній частині свого уроку ми застосовуємо колове тренування. «Колове тренування» є організаційно-методична форма занять фізичними вправами, направленими на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять - чітке нормування фізичного



навантаження і в той же час чітка індивідуалізація її. Основне завдання використання методу «колового тренування» на уроці – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконуваних вправ.

«Колове тренування» як інтегральна форма фізичної підготовки привчає учнів до самостійного мислення при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм наперед запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ.

На протязі основній частині уроку учні виконують вправи на п'яти станціях. Перше коло виконується у більш повільному темпі, а друге коло виконується у бистрому темпі, темп виконання вправ задається музичним супроводом. Коли змінюється темп музики тоді і змінюється навантаження. Після виконання вправ на кожній станції вимірюємо пульс, потім виконуємо вправи на відновлення на протязі однієї хвилини, та ще раз вимірюємо пульс. Також на одній із станцій учні розгадують кросворд на спортивну тематику, що дає можливість інтелектуального розвитку.

Після інтенсивної аеробної роботи в основній частині уроку, існує необхідність поступово знизити пульс і відновити дихання.

В основній частині заняття досягається:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень і тривале виконання вправ в одній з цільових зон.

2. Підвищення функціональних можливостей організму.

3. Розвиток фізичних якостей.

В заключній частині („cool down”), використовуються в основному плавні хореографічні вправи і стретч із метою фізичного і психологічного розслаблення, вимірюємо пульс, підводимо ітоги уроку.

Заклучна частина забезпечує:

1. Поступове зниження швидкості обмінних процесів в організмі.

2. Створення передумов для успішного відновлення.

Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний обсяг кровотечі, причому кров більш ефективно здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

Отже сподіваємось, що запропонований вчителями гімназії урок вирішить ті задачі які необхідно вирішувати на уроці, та буде застосовуватись як мотивація учнів до занять фізичною культурою.

### **Висновок**

В наш час більшість людей малорухомі. Дефіцит рухової активності спричиняє так звані „хвороби цивілізації”. Навіть молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я. Впровадження в учбовий процес інноваційних здоров'язберігаючих технологій на протязі останніх 5 років показує, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг, захистити організм від серцевих захворювань. Рухова активність – ось ключ до нормального функціонування організму, для зміцнення здоров'я і гарного самопочуття.

### **Література:**

1. Палічук Ю. І., Курилюк Ю. І. (2016). Формування мотивації до здоров'язбереження студентів ВНЗ. Історичні, теоретико-методичні, медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту: матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф. (6- 7 квіт. 2016 р.). Чернівці, 265 –269.

2. Палічук Ю. І., Вілігорський О. М., Горячий В. (2018). Підготовка майбутніх педагогів до розвитку культури здоров'я учнів. Молодий вчений. № 3.3. (55.3). С. 109–112.

3. Yarmak O., Kyselytsia O., Moseychuk Y., Dotsyuk L., Palichuk Y. Comparative analysis of parameters of the physical condition of 17-19-years-old male youths with different motion activity level. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18(1), Art. 37. P. 276-281.

4. Galan Y., Kozhokar M., Balatska L., Palichuk Y., Moroz O., Yarmak O., Determination of the interrelationships between the body composition of the young 18-19 year old men with the indicators of the cardiovascular system during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 281. P. 1907-1911.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

Небож В. Т.<sup>1</sup>, Небож І. В.<sup>2</sup>

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського»<sup>1</sup>

Державний університет «Одеська політехніка»<sup>2</sup>

**Анотація.** В роботі проведено аналіз літературних джерел, який показав, що для досягнення високих спортивних результатів у бігу на середні дистанції необхідно розвивати спеціальну витривалість у юних бігунів і її складових – загальної витривалості, швидкісної і силової підготовки. Більшість проаналізованих робіт вказує на те, що досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовленості є одним із пріоритетних завдань фізичної підготовки бігуна.

**Ключові слова:** легка атлетика, юні спортсмени, фізичні якості, фізична підготовка

Сучасний стан світового рівня і розвитку бігу на середні дистанції характеризується підвищенням рівнем спортивних результатів, більш ранньою спортивною спеціалізацією майбутніх бігунів, вдосконаленням всіх форм і методики їхньої багаторічної підготовки. У той же час, в останні десятиліття зберігається хронічне відставання українських бігунів від світової еліти, що пов'язано з недостатньо ефективною методикою підготовки спортивних резервів, зокрема, зі змістом і методами тренування на початкових етапах становлення спортивного резерву, комплексного формування значущих фізичних якостей.

Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців як минулих років [3], так і сучасності [5], справедливо вказували на велике значення для

майбутньої спортивної майстерності бігунів на середні дистанції розвитку високого рівня швидкісних здібностей, тобто швидкісно-силових фізичних якостей, вважаючи, що саме така спрямованість тренувального процесу може забезпечити успіх у цьому виді легкої атлетики.

Однак, в практиці легкої атлетики характер і величина швидкісно-силових навантажень в тренуванні юних бігунів на середні дистанції, особливо на початкових етапах підготовки спортсменів, до тепер розглядається неоднозначно і суперечливо, що, на нашу думку, вимагає свого наукового уточнення.

Аналіз літературних джерел і передової практики показує, що для досягнення високих результатів в бігу на середні дистанції необхідний високий рівень розвитку спеціальної витривалості та її складових: загальної витривалості, швидкісної і силової підготовки. Досягнення високого рівня швидкісно-силової підготовленості треба вважати одним із важливих завдань фізичної підготовки бігуна.

Багато авторів вказують на доцільність переважного виховання рухових якостей, розвиток яких обумовлений віковими і фізіологічними особливостями юних спортсменів [1,2]. Вважається: якщо своєчасно у дитини не відбувається повноцінного формування основних фізичних якостей і навичок, то найплідніші періоди для розвитку її рухового потенціалу можуть бути безповоротно втрачені [5].

Виховання швидкісно-силових якостей у дитячому та підлітковому віці тісно пов'язане з рівнем загальної фізичної підготовленості дитини. Існування об'єктивного взаємозв'язку між цими показниками відзначається в дослідженнях [2, 4].

Інтерес до розвитку швидкісно-силових якостей не випадковий, бо заняття більшістю видів спорту передбачає швидкісно-силову підготовку.

Фахівці виділяють із засобів, спрямованих на розвиток витривалості в юних бігунів, пробігання коротких відрізків; рекомендують тривалий біг у поєднанні з тренуванням на швидкість, силу, швидкісно-силовою підготовкою, та одночасно застерігають від зловживання великими обсягами тренувальної роботи тієї чи тієї спрямованості [4,5].

Молодим бігунам радять звертати особливу увагу на швидкісно-силову підготовку і досягнення високої швидкості бігу. У зв'язку з цим рекомендують в 15-16 років поліпшити результати в бігу на 400 м до 50,0-51,5 с., а до 16-18 років довести їх до 48,5-49,5 с. Ці рекомендації послужили підставою до виключення дистанцій 800 та 1500 м з програми юнацьких змагань і безумовно змінили систему підготовки юних бігунів.

Відомо, що в розвитку швидкісно-силових якостей в дитячому віці можуть мати місце періоди низьких і високих темпів розвитку, обумовлені гетерохронністю дозрівання різних систем організму. Поруч науковцями виявлені несприятливі періоди, які характеризуються низькими темпами розвитку рухових якостей [2].

Виховання швидкісно-силових якостей вимагає адекватних засобів і методів тренування, в зв'язку з цим викликає зацікавленість пропозиція щодо

чіткого розподілу за періодами тренування засобів і методів виховання швидкісне-силових якостей, бо вже давно помічено, що зростання цих якостей відбувається найкращим чином при використанні нових або мало застосовуваних раніше засобів. Тому, плануючи багаторічну підготовку спортсмена, має сенс встановити вікові періоди застосовування засобів.

Як показали результати ряду досліджень, рівень розвитку абсолютної сили м'язів для бігунів на середні дистанції не відіграє суттєвої ролі в досягненні спортивних результатів [2]. Більш значима, ніж абсолютна, вибухова і швидкісна сила, і особливо динамічна силова витривалість, які обумовлюють рівень розвитку спеціальної витривалості бігунів.

Численними дослідженнями доведено, що на початковому етапі занять спортом найбільший ефект дає різнобічні тренування, тому в тренувальних заняттях необхідно розвивати фізичні якості шляхом застосування різноманітних засобів і методів фізичного виховання. Уже на цьому етапі підготовки бігунів на середні дистанції значну увагу необхідно приділяти розвитку швидкісне-силових якостей [2]. Їх прояв в основному залежить від здатності реалізувати ці якості в конкретній руховій навичці та від здатності до максимального прояву розвитку м'язової сили в невеликий відрізок часу.

Розроблено основні засоби і методи швидкісне-силової підготовки на етапі початкової спортивної спеціалізації, це:

- вправи, спрямовані на розвиток сили м'язів і швидкості їх скорочення: бігова підготовка, яка націлена на розвиток швидкісних якостей спортсменів, поліпшення техніки бігу та підвищення його швидкості;

- вправи швидкісне-силового характеру (стрибкова підготовка).

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі бігових засобів більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізована.

Швидкісне-силова підготовка юного бігуна повинна сприяти розвитку швидкості рухів і сили м'язів. Виділяють три основних напрями в швидкісне-силовій підготовці бігунів на середні дистанції:

1) швидкісний напрям, де вирішують завдання підвищення швидкості бігу;

2) швидкісне-силовий напрям, де вирішують завдання збільшення сили м'язів і швидкості рухів;

3) силовий напрям – вирішують завдання зміцнення і розвитку сили всіх м'язових груп рухового апарату бігуна.

Основні методи виконання вправ: метод повторного виконання швидкісне-силової вправи (метод динамічних зусиль); метод повторного виконання статичної силової вправи; метод повторного виконання силової вправи з обтяженням малої і середньої ваги; коловий метод; широке застосування ігрового методу.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що дотепер не склалося чіткого уявлення про найбільш ефективний розподіл силових навантажень, їх місця в періодах річного циклу підготовки. Не визначені їх оптимальні обсяги в

мезоциклах. У більшості робіт розглядаються лише загальні питання швидкісно-силової підготовки спортсменів.

### **Література**

1. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания том 1. Под ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олимпийская литература, 2003. 424 с.

2. Ліщук В., Матвійчук В. Поєднання та послідовність застосування оптимальних засобів швидкісно-силової спрямованості у тренуванні бігунів на середні дистанції. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*, 2008. Т. 1. С 125-131.

3. Матвеев Л. П. Общая теория спорта: Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. Москва.1997. 304 с.

4. Трояновська М. М., Ващенко М. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*, 2017. №. 147 (2). С. 263-266.

5. Турлюк В. Тренувальні методи й вправи в структурі багаторічного тренувального процесу кваліфікованих бігунів на середні дистанції. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 2015. №. 3 (31). С. 266-268.

## **ВИВЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОГО ЧЕРЛІДЕНГУ**

Долгієр Є. В., Чабан В. С., Воробйова С. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація:** У роботі вивчено ефективність розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, засобами оздоровчого черліденгу. Розглянуті результати впливу запропонованої програми занять оздоровчим черліденгом на організм молодших школярів.

Сьогодні, набуває широкої розповсюдженості такий вид спорту як черліденг, що обумовлено високою популярністю видів рухової активності, де є елементи поєднання акробатики, гімнастики, аеробіки різноманітних танцювальних напрямків. Молодший шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості, тому зацікавленість у систематичних заняттях фізичними вправами, яка формується завдяки такої сучасної форми здоров'єзберігаючої діяльності як черліденг, має велике значення для виховання якостей необхідних у подальшому житті.

Серед переваг, для дівчаток, які займаються цим складно-координаційним видом оздоровчого тренування, є розвиток таких фізичних якостей, які сприяють формуванню правильної постави, гнучкості і пластичності, завдяки використанню у тренувальному процесі вправ, що пред'являють підвищені

вимоги до опорно-рухового апарату, амплітуди рухів у суглобах, механічної міцності кісток і суглобів, амортизаційній функції стопи і вигинів хребта.

Мета роботи: обґрунтувати та розробити методику розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, на заняттях черліденгом оздоровчої спрямованості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічний експеримент, дослідження фізичного стану, методи математичної статистики.

Аналіз сучасної науково-методичної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців і результатів власних досліджень свідчать про те, що наявні методики розвитку гнучкості потребують подальшої розробки. Результати огляду літератури дають підстави стверджувати про відсутність науково обґрунтованої методики розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, засобами оздоровчого черліденгу, у зв'язку з чим постає потреба пошуку ефективних педагогічних методів її розвитку, засобами оздоровчого черліденгу з оптимальною схемою впливу на фізичний стан.

Дослідження обстежуваних дівчаток виявило, що рівень їх фізичного розвитку та якості гнучкості знаходиться на нижче за середнім рівнем, функціонального стану на рівні вище за середній в межах фізіологічних норм, прийнятих для дітей цього віку. На підставі дослідження вихідного стану фізичного розвитку, функціонального стану та фізичної підготовленості дівчаток молодшого шкільного віку, була розроблена та науково обґрунтовано методика розвитку гнучкості, засобами оздоровчого черліденгу, яка складалася з тренувань «Чир» і «Данс» напрямів, а також танцювальних тренувань під музичне супроводження. Включала в себе силові вправи, вправи на гнучкість і пластичність, вправи на координацію рухів та володіння простором.

Пропонована методика тренувань з оздоровчого черліденгу поєднувала у собі елементи шоу і видовищних видів спорту (танці, гімнастика, акробатика) та визначалася спрямованістю на створення умов для гармонійного психічного, духовного і фізичного розвитку дівчаток, що забезпечувало підвищення рівня фізичного здоров'я за рахунок динамічності, широкого спектру дії та привабливості; сприяла формуванню умінь і навичок здорового способу життя, вихованню соціально активної особисті в процесі колективної творчої діяльності.

Розроблена нами методика тренувань з оздоровчого черліденгу створена з урахуванням принципів науковості, індивідуалізації, вікових особливостей, гармонізації системи ціннісних орієнтацій, корегування теоретичних концепцій і практики функціонування черліденгу, як виду спорту.

Методика складена також на основі суміжних до черліденгу видів спорту, а саме аеробіки, спортивної акробатики та художньої гімнастики з урахуванням особливостей черліденгу (базові рухи, обов'язкові елементи, танцювальні черданс-рухи, специфічні стрибки тощо).

Основна форма тренування полягала в тому, що розвивалися такі психофізичні якості організму, як координація, гнучкість, сила, витривалість,

почуття рівноваги; підвищувалися розумова та фізична працездатність. Під час тренувань засвоювалися способи володіння простором.

Дівчатка тренувалися три рази на тиждень по 90 хвилин, що давало можливість організму повністю відновитися та зберегти досягнутий рівень тренуваності, витривалості. Ступінь напруженості тренувального процесу визначалася витратою кількості енергії за одиницю часу. Її основним показником був індивідуальний пульсовий режим, що розраховувався за формулою Карвонена. Заняття мали низьку інтенсивність, частота серцевих скорочень в процесі тренувань не перевищувала 60% від максимального показника.

Методика занять оздоровчим черліденгом вміщувала програму «Данс» на першому і другому тижнях тренувань.

Підготовча частина заняття складала 15 хвилин і включала: пасивні і статичні вправи, вправи за допомогою партнера та власної ваги тіла, що пов'язані з утриманням різних поз, використання предметів (помпони, блок, м'яч тощо).

В основній частині, яка тривала 60 хвилин на першому тижні тренувань дівчата займалися вивченням різновидів стрибків з застосуванням модифікованої хореографії. Також засвоювали вправи на розвиток пасивної та активної гнучкості (самостійне, з еспандером, за допомогою партнера), махи руками й ногами, ривки, нахили, рухи тулубом, вправи на шведській стінці. Дівчатка вивчали програми вправ на основі базових рухів черлідінгу. Під час вивчення елементів програм здійснювалася робота стосовно динамічності переходів від одного елемента до іншого, синхронного виконання всіх складових частин програми.

В заключній частині, яка тривала 15 хвилин дівчата виконували вправи зі скакалкою, вчилися супроводу рухів мімікою, пантомімікою, займалися розвитком пластичності, точності, гармонії рухів. Також здійснювалася психологічна підготовка черлідерів за рахунок перегляду відеоматеріалів змагань різних організаційних рівнів, обговорення поведінки черлідерів під час змагань.

У тренувальному процесі за пропонованою методикою на другому і третьому тижнях застосовувалася програма «Чир», яка спрямована на вивчення акробатичних елементів, страховки під час виконання складних елементів програми, чант- і чир-кричалки, засоби агітації: плакати, мегафони, прапори, помпони тощо.

Підготовча частина заняття тривала 20 хвилин і включала в себе вправи, що підводять до вивчення правил побудови пірамід, ліп-стрибків (високий вперед, високий убік, перемінний із переходом у шпагат у повітрі, перемінний із переходом в тойтач), підготовчі вправи, які сприяють вивченню таких елементів як колесо, рандат, перекидка, фляк, жонгливання помпонами зі зміною місць, положення «флайери в станті», «спуск флайера зі станту», чир-рухи, піруети (олівець, джаз-пірует, тур-пік пірует, «сонечко», грант пірует, пірует-прапорець тощо), поєднання піруетів з чир-рухами та стрибками.

Основна частина тривала 55 хвилин. В основній частині дівчатка займалися вправами на гнучкість, шпагатами та махами (поперечний, правий і

лівий шпагати; мах уперед, убік, назад), відпрацьовували розроблені програми «Чир». Вивчали та виконували оригінальні програми чант і чир-кричалки, засвоювали пересування на майданчику, що включає в себе елементи танцю (чир-данс), міміки, пантоміміки, елементи складної та спрощеної стилізованої акробатики, що допускаються правилами змагань, страховки під час виконання програми.

Заключна частина тривала 10 хвилин і включала рухливі ігри з елементами черліденгу, вправи на відновлення дихання.

На наступних етапах тренувань приділялась увага музичному супроводу, який передбачає застосування музичних творів для формування координації рухів за допомогою вивчення вправ з одним або двома тенісними м'ячами, простих і складних комбінацій рухів, етюдів, фізичних вправ танцювального характеру.

Підготовча частина тривала 15 хвилин і починалась з вивчення кроків і положень рук під музичний супровід. Спочатку темп був повільний, далі він прискорювався для кращого засвоєння елементів та швидкої координації рухів.

В основній частині, яка тривала 60 хвилин виконувались динамічні вправи зі складною координацією, змінювалися вправами на ходьбу, вправами, що супроводжувалися музикою різних стилів, музично-пластичними етюдами. Під час вивчення елементів програм здійснювалася робота стосовно динамічності переходів від одного елемента до іншого, синхронного виконання всіх складових частин програми.

Заключна частина тривала 15 хвилин і включала вправи на відновлення та вправи на гнучкість. А також елементи психологічної підготовки черлідерів, що є важливою і невід'ємною частиною тренувального процесу.

Ефективність пропонованої методики підтвердилася статистично вірогідними змінами у розвитку гнучкості у динаміки досліджень. За тестом «Шпагат» результат покращився на 63,16%; за тестом «Нахилу тулуба вперед (із положення стоячи)» результат покращився на 50,64%; за тестом «Міст» показник гнучкості збільшився на 19,48%; за тестом «Викрут з палицею» показник збільшився на 14,23%. Отримані дані свідчать, що заняття оздоровчим черліденгом позитивно сприяють розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

### **Література:**

1. Лядська О. Ю., Щербина Г. Вплив занять з «чердансу» на рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Щомісячний науковий журнал «Smart and Young». Київ, 2016. № 5. С. 56-58.
2. Москаленко Н. В., Власюк О. О. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник для студ. вищ. навч. Закладів: навч. посібник під. ред. Н.В.Москаленко. [2-е вид.]. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К., 2008. 392 с.
4. Кузнецова З. И. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів. Фізична культура у школі. 1975. №1. С. 7-9.



5. Бойко В. В. Цілеспрямований розвиток рухових здібностей людини. М.: Фізична культура і спорт, 1987. 208 с.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Сидор С. С., Осіпова І. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Мотивація є однією найстаріших проблем шкільного навчання, то ж шляхи її вдосконалення потребують постійного дослідження і вдосконалення.

**Актуальність дослідження** – соціальні та економічні зміни, що відбуваються в нашій країні і за кордоном, висувають нові вимоги до педагогічної теорії та практики в галузі підготовки підростаючого покоління до життя і праці в умовах становлення нових відносин. Особливої актуальності в сучасних умовах набуває проблема формування мотивів до навчання, зокрема до занять фізичною культурою.

Вік 6 - 7 років є переломним, він визначається моментом вступу дитини до школи. У школяра починається нова, по змісту і по функціям діяльність - діяльність навчання. Перехід до нового положення, відношення з дорослими і однолітками, а також у сім'ї визначаються, тим як вони виконують свої перші і важливі обов'язки, і все це веде до тих проблем, які пов'язані не тільки з сім'єю, але і з навчанням.

Поряд з питаннями формування в учнів мотивації до навчання, також необхідно вирішувати питання формування потреби до самостійних і систематичних занять фізичною культурою на базі створення уявлень про здоровий спосіб життя. Придбання даних знань сприяє зміні ставлення учнів до фізичної культури, спонукаючи стати сильними, добре фізично розвиненими.

З перших же днів вимоги в школі у дітей виникають позиції суспільно значущої і суспільно оцінюваної діяльності. Однак така широка мотивація, обумовлена новою соціальною позицією, яка не може підтримувати навчання протягом тривалого часу і поступово втрачає своє значення.

Заняття фізичною культурою на шкільних уроках дозволяють лише підтримувати нормальний фізичний стан, але не покращують фізичний розвиток учнів. Для цього необхідні і велика частота занять, і велике фізичне навантаження. Зробити це можна або шляхом залучення школярів до занять у спортивних секціях, або шляхом самостійних занять учнів фізичною культурою у вільний час.

Вчитель фізкультури повинен розвивати в учнів потребу самостійно займатися фізичною культурою на базі створення у них уявлення про здоровий спосіб життя.

Мотивація навчання в молодшому шкільному віці розвивається в декількох напрямках. Широкі пізнавальні мотиви (інтерес до занять) можуть

вже до середини цього віку перетворитися у навчально-пізнавальні мотиви (інтерес до способів придбання знань), мотиви самоосвіти представлені поки найпростішою формою - інтересом до додаткових джерел знань.

У першому і другому класах школярі здійснюють вольові дії головним чином за вказівкою дорослих, але вже в третьому класі набувають здатності здійснювати вольові акти відповідно до власних мотивів. Школяр може проявити наполегливість у навчальній діяльності, при заняттях фізкультурою. Соціальні мотиви в цьому віці представлені бажанням дитини отримати головним чином схвалення вчителя. Молодші школярі проявляють активність лише для того, щоб бути хорошими виконавцями, перш за все для того, щоб заслужити прихильність до себе дорослих, в тому числі вчителя. Мотиви співробітництва та колективної роботи широко присутні у молодших школярів, але поки в самому загальному прояві. Інтенсивно розвивається в цьому віці цілепокладання в навчанні. Молодший школяр навчається розуміти і приймати цілі, які виходять від вчителя, утримує ці цілі протягом тривалого часу, виконує дії за інструкцією.

Мотиви занять фізичною культурою умовно ділять на загальні та конкретні, що втім, не виключає їх співіснування. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі, чим же займатися конкретно - йому байдуже. До других можна віднести бажання займатися улюбленим видом спорту, певними видами. У початкових класах майже всі учні віддають перевагу іграм: хлопчики - спортивним, дівчинки - рухливим. Потім інтереси стають більш диференційованими: одним подобається гімнастика, іншим легка атлетика, третім - вільна боротьба.

Мотиви відвідування уроків фізкультури у школярів теж різні: ті хто задоволений уроками ходять на них заради свого фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, а ті хто не задоволений уроками фізкультури (в основному дівчатка), відвідують їх заради позначки і щоб уникнути неприємностей через прогули.

Мотиви занять фізичною культурою можуть бути пов'язані з процесом діяльності і з її результатом. У першому випадку школяр задовольняє потребу в руховій активності, в отриманні вражень від суперництва (відчуття азарту, радість перемоги). У другому випадку він може прагнути до отримання наступних результатів: самовдосконалення (поліпшення статури, розвиток фізичних і психічних якостей, зміцнення здоров'я).

У зв'язку з цим вчителю необхідно здійснювати низку заходів, які підтримували б сформовані наміри учнів самостійно займатися фізичною культурою. Враховуючи, що молодші школярі часто виконують завдання не стільки для себе, скільки для інших і що у них швидко втрачається інтерес до виконання будь-якого завдання, якщо вони не бачать на собі зацікавленого погляду батьків або старших братів чи сестер, кращим варіантом на перших порах було б спільне виконання фізичних вправ молодшими школярами і старшими в сім'ї, або необхідність просто присутності старших.

Інтерес учнів до самостійного систематичного виконання фізичних вправ буде стимулюватися і в тому випадку, якщо вчитель забезпечить постійний

контроль за тим, чи виконують школярі фізичні вправи чи ні. Цей контроль іноді виявляється навіть дієвіше, ніж контроль батьків, тому що авторитет вчителя для молодших школярів часто вагомніше слів батьків.

Необхідна умова для створення у учнів інтересу до змісту навчання і до самої навчальної діяльності - можливість проявити до навчання розумову самостійність і ініціативність. Чим активніше методи навчання, тим легше зацікавити ними учнів. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання - використання таких питань і завдань, вирішення яких вимагає від учнів активної пошукової діяльності.

Велику роль у формуванні інтересу до навчання відіграє створення проблемної ситуації, зіткнення учнів з труднощами.

Цікава тільки робота, яка вимагає постійної напруги. Легкий матеріал не вимагає розумової напруги, а, отже і не викликає інтересу. Подолання труднощів у навчальній діяльності - найважливіша умова виникнення інтересу до неї.

Мета поставлена вчителем повинна стати метою учня, між мотивами і цілями існує вельми складні стосунки. Найкращий шлях руху - від мотивів до мети, тобто коли учень вже має мотив, що спонукає його прагнути до заданої вчителем мети.

**Висновки.** Формування мотивованого прагнення розвивати свої фізичні та духовні сили і можливості є важливим завданням фізичного виховання у початковій школі; прагнення дитини до здорового способу життя слід розглядати як складову загальної культури особистості.

Правильне розуміння мотивів, достатньо високий рівень активності на заняттях, успіх в оволодінні окремими видами вправ, формують активний пізнавальний інтерес молодших школярів до різних видів спортивної діяльності, що виступає як діючий мотив.

Методично правильна постановка навчальної і виховної роботи як на заняттях фізичним вихованням, так і в спортивних секціях, сприяє виникненню активного пізнавального інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

### **Література:**

1. Бабенко С. Ю. Виховання в учнів інтересу до занять фізичною культурою. Фізичне виховання дітей і молоді. К.: Здоров'я, 2002. Вип. 9. С. 7-9.

2. Биков В.С. Теорія і практика формування потреб у фізичному вихованні у школярів ФК. 2010 р. № 1. С. 26-35

3. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте. Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. К. 2000. 385с.

4. Маркова А.К., Орлов О.Б., Фрідман Л.М. Мотивації навчання і її виховання у школярів 2009 р.

5. Сингасвский С. Формирование позитивного отношения школьников к физическому воспитанию. Педагогическая пресса „Физическое воспитание в школе ". 2001. №1. С.33-36.

6. Яворська О.О. Віково-статеві особливості формування та становлення властивостей основних нервових процесів у підлітків 15-17 років. Матер. Всеукр. наук, симпозиуму. Київ-Черкаси. 1999. С.116.

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

Шукатка О. В.

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

**Анотація.** Здійснено аналіз формування ЗСЖ як складової процесу освіти, визначено специфічні вимоги до організації освітнього процесу у ЗВО з метою формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного ЗСЖ.

**Актуальність.** Проблема формування здорового способу життя особистості була предметом наукових пошуків багатьох дослідників. Так, обґрунтовуючи теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя в майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук, В. Бобрицька зазначає, що лише ХХ ст. можна назвати епохою осмислення теоретичних знань і емпіричного досвіду з досліджуваної проблеми, коли відбувався глибинний аналіз сутності цього феномену та розкривався його науковий зміст.

Уявлення про сучасну концепцію здоров'я, здоровий спосіб життя, умови та чинники впливу на здоров'я, шляхи його формування, збереження і зміцнення забезпечують свідоме ставлення людини до ситуацій, які становлять ризик для життя і здоров'я. Усвідомлення особистості відповідальності за власне життя і здоров'я – важливий компонент формування *ціннісного* ставлення до здорового способу життя. У цьому сенсі слушною є думка Н. Башавець, котра вважає здоров'я власною цінністю людини, що виявляється через стійкий фізичний, соціальний, психологічний, духовний стан і дає змогу повноцінно виявляти себе в будь-якому виді діяльності (навчальному, професійному, спортивному, побутовому тощо) [1, с. 115].

Відтак, на сучасному етапі розвитку суспільства висувуються специфічні вимоги до організації освітнього процесу у закладах вищої освіти з метою формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного здорового способу життя. До таких вимог відносяться:

– проведення всебічного аналізу нормативно-правових аспектів проблеми формування здорового способу життя, організовуючи взаємодію всіх соціальних інститутів суспільства у цьому напрямі;

– з метою організації здоров'язберігаючого навчального процесу у ЗВО у сучасних умовах необхідно досліджувати процеси становлення фізкультурної науки й організації навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у закладах вищої освіти України, проводити аналіз сучасного стану системи фізичного виховання студентів для визначення перспективних напрямів її проектування,

розвитку й удосконалення з урахуванням особистісно-орієнтованої траєкторії навчання;

– формування цінностей здорового способу життя, ціннісного ставлення особистості до культури здоров'я на основі дослідження впливу занять спортом на формування загальних життєвих та ціннісних орієнтацій студентів ЗВО, до занять з фізичного виховання й у процесі самостійних занять фізичними вправами;

– сприяння всебічному фізичному розвитку і досягненню високого рівня загальної рухової підготовки індивіда на засадах ноосферної педагогічної парадигми як концептуальної основи фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів та дотримання критеріїв управління якістю навчання дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО;

– необхідно стимулювати здоров'я, аналізувати стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ЗВО, досліджувати педагогічний аспект розвитку мотивації здоров'язбереження майбутніх фахівців та особливості мотивації студентів до занять з фізичного виховання, оскільки, на думку науковців, низька мотивація молоді до занять спортом чи фізичним вихованням зумовлює виникнення проблем формування здорового способу життя;

– навчати на засадах стратегії розвитку педагогіки здорового способу життя, педагогіки здоров'я, педагогіки оздоровлення в умовах поліфункціонального навчального закладу та організації процесу здоров'ятворчої освіти в сучасній школі;

– основою впливу на формування здорового способу життя вважати перенесення відповідних знань, умінь і навичок, що формуються засобами оздоровчої фізичної культури з однієї сфери діяльності в іншу на засадах інтеграції та гармонізації духовної і фізичної культури студентів закладів вищої освіти;

– застосовувати комплексний підхід до формування культури здоров'я на теоретико-методичних засадах формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів закладів вищої освіти, що враховує фактори збереження і зміцнення здоров'я студентів у освітньому процесі, а також індивідуальні особливості особистості;

– визначати здоров'язбереження як засіб підвищення ефективності навчання студентів у закладах вищої освіти;

– удосконалювати й розвивати сам процес формування основ здорового способу життя, використовуючи здоров'язберігаючі технології у підготовці фахівців, акцентуючи увагу на профільному навчанні, враховуючи вплив занять з фізичного виховання на розумову працездатність та психоемоційну стійкість студентів залежно від специфіки професійної діяльності, обґрунтовуючи теоретичні й методичні основи формування культури здоров'я, здорового способу життя, здоров'язберігаючої компетентності у процесі професійної підготовки майбутніх учителів, економістів, фахівців фізичного виховання, випускників технічних закладів вищої освіти та ін. [3].

Висновок. Аналіз літературних джерел свідчить, що формування здорового способу життя розглядається науковцями як складова процесу освіти зі специфічними вимогами до організації освітнього процесу в основі яких є формування у майбутніх фахівців готовності до компетентного здорового способу життя.

### **Література:**

1. Башавець Н. А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Башавець Наталія Андріївна. – Одеса, 2012. 555 с.

2. Бобрицька В. І. Теоретичні і методичні основи формування здорового способу життя у майбутніх учителів у процесі вивчення природничих наук : дис. доктора пед. наук : 13.00.04 / Бобрицька Валентина Іванівна. Київ, 2006. 470 с.

3. Шукатка О. В. Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх економістів на засадах аксіології : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Шукатка Оксана Василівна. Хмельницький, 2013. 255 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ І СПОСОБІВ ТЕХНІКИ В ЄДИНОБОРСТВАХ**

Долгієр Є. В., Орлова О. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У роботі досліджено позитивний вплив індивідуального підходу до підбору методів навчання і способів техніки з використанням схеми багатофункціонального тренування.

Аналіз наукових джерел, в яких досліджуються методи навчання і способи техніки в єдиноборствах, показав, що одним із шляхів підвищення рівня ефективності техніко-тактичної підготовки єдиноборців є використання та вдосконалення тренувального процесу спортсменів-єдиноборців з урахуванням їх морфологічної конституції, типів нервової системи, особливостей розвитку фізичних якостей. Нові методи навчання і способи техніки багатоскладні. Індивідуально-диференційний підхід у виборі методів, застосуванні їх до певної категорії спортсменів допоможе тренерам більш раціонально будувати свої заняття, правильно корегувати навантаження, поліпшувати майстерність та швидко-силові якості тих, хто займається. Оптимальне поєднання різних методів в одному тренуванні допоможе зробити тренувальний процес цікавим, комплексно розвинути усі м'язові групи у єдиноборців, підняти їх мотивацію до занять.

Педагогічне спостереження проводилося на базі громадської організації «Федерація слов'янських єдиноборств «міжнародна академія бойових мистецтв бойового рукопашного стилю» (школи карате «БРУС») м. Одеси в поточних

умовах навчально-тренувального процесу, тренувальних зборів та спортивних змагань. Для рішення задач цієї роботи були використані такі методи: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічне спостереження за тренувальним та змагальним процесом (фото-відеозаписи); анкетування; оцінка фізичного розвитку за допомогою основних антропометричних вимірів (довжини (ДТ, см) тіла у положенні стоячи, маси тіла (МТ, кг); ударний (систоличний) об'єм крові по формулі Старру (УОК, мл.); проби Генчі (с) та Штанге (с), тестування фізичних якостей сили, швидкості: «Вис на зігнутих руках» (у секундах), «Згинання і розгинання рук в упорі лежачи» (рази), «Піднімання тулуба із положення лежачи протягом 30 с» (рази), «Стрибок у довжину з місця» (у сантиметрах), «Стрибок у висоту з місця» (кількість ступенів), «Метання набивного м'яча масою 2 кг знизу вперед» (в метрах), «Човниковий біг 30 м» (кількість разів за 30 с); оцінка техніко-тактичних характеристик юних каратистів: за характером ведення спарингу, часу настання стомлення, юні бійці були віднесені до наступних груп: «активно-витривалі», «нестабільні», «пасивно-витривалі», що відобразилося в п'ятибальній системі оцінки; тестування; порівняльний педагогічний експеримент та методи статистичної обробки даних.

У дослідженні брали участь 14 хлопчиків, з яких 7 хлопчиків займалися по загальній методиці школи карате БРyC середнього віку  $9,14 \pm 1,07$  років (контрольна група КГ) та 7 хлопчиків середнього віку  $9,00 \pm 1,15$  років, які займалися за запропонованою схемою багатофункціонального тренування з індивідуалізованим підходом (експериментальна група ЕГ). Заняття хлопчиків в КГ та ЕГ проводилися окремо 3 рази на тиждень протягом 90 хв.

На основі даних замірів, функціональних проб і тестування була розроблена схема багатофункціонального тренування з використанням індивідуального підходу. Процес удосконалення методів навчання і способів техніки полягав у використанні схеми багатофункціонального заняття для розвитку швидкісно-силових якостей та майстерності єдиноборців з індивідуальним корегуванням навантаження та представляв собою виконання комплексів високо-інтенсивних вправ: вправ з обтяженням; вправ з власною вагою; циклічні вправи. На тренуваннях використовувалися такі методи: неперервний, змінний, інтервальний, коловий, метод максимальних зусиль, а також змагальний.

Визначення вихідного рівня здоров'я, морфо-функціонального стану, кардіореспіраторної системи, фізичної працездатності, фізичної підготовленості обстежуваних хлопчиків виявило, що розвиток досліджуваних показників були на середньому рівні, також за результатами спостереження було визначено рівень володіння технічними діями та виявлені групи хлопчиків за характером ведення бою – «активно-витривалі», «нестабільні», «пасивно-витривалі». На підставі отриманих даних були розроблені схеми багатофункціональних занять, які були спрямовані на індивідуалізацію тренувального процесу і складались з оптимальної схеми вправ, що спрямовані на комплексну фізичну та технічну підготовку, з урахуванням індивідуальних психомоторних якостей юних єдиноборців.

Дослідження стану кардіореспіраторної системи та рівня фізичної підготовленості юних єдиноборців, які займалися за запропонованою схемою (експериментальна група, ЕГ), показало позитивну динаміку всіх показників: ударний об'єм крові (УОК) хлопців-каратистів ЕГ збільшився на 7,5%, а у хлопців з КГ – на 6,21%, за пробою Штанге у ЕГ покращився на 4,2%, тоді як у КГ на 3,4%, за пробою Генчі у ЕГ також виявив кращу динаміку і збільшився на 6,2%, тоді як в КГ – на 5,7%; за тестом згинання рук в упорі лежачи у ЕГ поліпшився на 18,03%, що краще відповідного показника КГ (14,5%), за тестом вис на перекладині на зігнутих руках результат у ЕГ поліпшився на 16,65 % (КГ – 16,33%), за тестом піднімання тулуба з положення лежачи результат у ЕГ поліпшився на 15,99%, коли відповідне значення у КГ виросло на 11,5%; показник «стрибок у довжину з місця» у ЕГ склав 5,66%, а у КГ – 4,76%, «стрибок у висоту з місця» у ЕГ збільшилося на 8,45%, а у КГ – на 4,64%, «метання набивного м'яча знизу вперед» у ЕГ поліпшилося 12,94%, а у КГ – на 10,82%, «човниковий біг 30 м» у ЕГ підвищилося на 8,24%, а у КГ – на 1,26%.

Дослідження впливу пропонованих методів навчання і способів техніки довели, що середній темп приросту технічної підготовленості хлопчиків з експериментальної групи у 1,8 рази більше ніж відповідний показник у хлопчиків контрольної групи та становив 13,52%, цей результат був обумовлений поліпшенням всіх показників: функціонування серцевої і дихальної систем, а також статистично доведеним приростом силових і швидкісно-силових якостей.

Аналіз наукової літератури з даної проблематики та результати експерименту підтвердили ефективність індивідуалізації методів навчання і способів техніки з використанням запропонованих схем багатofункціонального тренування.

### **Література:**

1. Дегтяренко Т. В., Долгієр Є. В. Медико-педагогічний контроль у фізичному вихованні та спорті: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Атлант ВОИ СОІУ, Одеса. 2018. 282 с.

2. Лукичев, Д. В. Технология развития скоростно-силовых качеств у бойцов рукопашного боя с использованием многофункциональной тренировки Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167), С. 185-190

3. Пятисоцька С. С. Індивідуалізація підготовки юних каратистів на початковому етапі з використанням інформаційних технологій (Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту). Харків, Харківська державна академія фізичної культури, 2010 р. 20 с.

4. Ровный А. С., Галимский В. А., Бойченко Н. В. Физическая и технико-тактическая подготовка каратистов (киокушинкай) на этапе предварительной базовой подготовки. Монография. Харьков, ХНАДУ, 2016. 247 с.



# ПОВЕДІНКОВІ РИЗИКИ ЩОДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КОНТЕКСТІ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ

Сіренко Р. Р.

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

**Анотація.** У статті розглядаються поведінкові ризики студентів щодо здоров'я. Студенти, як стратегічний ресурс подальшого розвитку суспільства, перебувають у процесі досягнення соціальної зрілості, який не виключає помилок та ризику у виборі того чи іншого способу життя.

Ризик є одним із соціальних властивостей молоді як соціально-демографічної освіти та фактором її соціального розвитку. В основі поведінкових ризиків студентів щодо здоров'я лежить сукупність ірраціональних дій, які мають руйнівний характер. Молодь чітко і докладно може охарактеризувати наслідки ризикової поведінки, проте включає різні види ризиків у свою життєдіяльність.

У роботі обґрунтовується необхідність розвитку культури здоров'язбереження як фундаменту профілактики ризикової поведінки, формування та відтворення норм та стандартів, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я студентської молоді.

**Актуальність.** Студентство більшою мірою, ніж інші соціальні групи, через вікові, психологічні та соціальні особливості відрізняється високим ступенем сприйнятливості до суспільних змін. Цю соціальну групу завжди вважали носієм інноваційних ідей, що визначають майбутнє суспільства. Її можна розглядати як стратегічний ресурс подальшого розвитку суспільства як системи – від установок та цінностей молодих людей залежать процес та перспективи модернізації України [1].

Однією з центральних характеристик студентства є молодість – як фаза, або етап життєвого шляху. Сучасні дослідження стосуються вивчення процесу становлення молоді у різних сферах: освіті, професії, сім'ї та інших. Результати демонструють широке коло проблем, що виникають у процесі соціалізації, до яких варто віднести втрату ідеалів, нерівність у різних галузях, зростання девіацій, а також погіршення стану здоров'я.

Водночас відтворення суспільних відносин, а також інноваційні ідеї дозволяють новим поколінням забезпечити наступність, зберегти цілісність суспільства та вивести його на новий рівень функціонування. Цей процес сприяє розвитку молоді загалом та студентства – як її прогресивної частини.

**Виклад основного матеріалу.** Студенти як соціальна група перебувають у процесі досягнення соціальної зрілості, який не виключає помилок та ризику у виборі того чи іншого способу життя. Процес переходу від юнацького віку до соціально зрілої особистості обумовлений як зовнішніми об'єктивними, так і внутрішніми суб'єктивними чинниками.

Зовнішнє середовище містить у собі загрози та небезпеки, впливаючи на соціалізацію молодих людей. Зовнішні умови задають основні характеристики життєдіяльності, у тому числі і в галузі здоров'я та здоров'язберігаючих дій

молодого покоління [3]. Соціальне дорослішання супроводжується пошуком ідентичності, зразків поведінки та стратегій, які стають базисом для реалізації життєвої траєкторії. У цьому випадку йдеться про суб'єктивний вибір, тобто внутрішній ризик.

Поведінкові ризики студентської молоді в галузі здоров'я пов'язані, на наш погляд, насамперед з тим, що суспільство ризику, до якого вона належить, не створює необхідних умов для становлення культури здоров'язбереження. Ситуації невизначеності (невизначеність ідентичності, невизначеність самореалізації, невизначеність цінностей тощо), що стосуються практично всіх сфер життєдіяльності, вводять молодь у девіантну практику, яка завдає їхньому здоров'ю найчастіше непоправної шкоди [2].

Глобалізаційні процеси і модернізація українського суспільства відбувається високими темпами, що ставлять перед населенням складні завдання пристосування до активних змін. Відтворення старих ризиків і породження нових, які впливають на соціальне самопочуття і є адаптивним інструментом, стають для частини населення чинником формування нової соціальної практики, в тому числі і девіантної. Зміна стандартів та норм, трансформація цінностей передбачають формування інших типів взаємодії індивіда та суспільства.

Сучасне суспільство є "суспільством ризику". Концептуальний зміст визначення полягає в тому, що суспільство постає як системна освіта, в якій базовою проблемою є виробництво та споживання ризиків, тобто сучасне суспільство саме ініціює, генерує ризики (У. Бек). Звідси - поведінкові ризики стають реакцією індивідів та груп на соціальну реальність, яка є ризикогенною.

Найпоширенішими ризиками у житті сучасного студента є практика вживання алкоголю та тютюнопаління; неналежна сексуальна освіта, що може призвести до проблем з репродуктивною функцією; а також загроза набуття хворіб після нанесення татуювань без дотримання належних санітарно-гігієнічних норм.

**Висновки.** В основі поведінкових ризиків студентів щодо здоров'я лежить сукупність ірраціональних дій, наслідки яких мають руйнівний для індивіда характер. Студентська молодь чітко та докладно може охарактеризувати наслідки ризикової поведінки, проте включає різні види ризиків у свою життєдіяльність.

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває формування та розвиток культури здоров'язбереження як фундаменту профілактики ризикової поведінки. Індивід, формуючи свій спосіб життя, самостійно визначає ступінь ймовірності (підвищення/зниження) того чи іншого захворювання. На особистісному рівні відбувається вибір форм поведінкової активності, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Це детерміноване рівнем освоєння знань та інформованістю про здоров'я та ризики його втрати; успішністю освоєння соціальних норм, які передбачають здоров'язбереження; цінністю здоров'я та потребою в ньому.

### **Література:**

1. Білогур В. Є. Світоглядні орієнтації студентів: тенденції змін у трансформаційному суспільстві. Монографія. Дніпропетровськ: Пороги. 2011. 311 с.
2. Сіренко Р. Р. Публічне управління суспільно-виховними процесами в українському соціумі на засадах здорового способу життя. Вісник НУЦЗУ. Серія: Державне управління. Харків, 2017. С. 244–252.
3. Шиян О. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді. Монографія. К., 2010. 296 с.

## **ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ**

Дишель Г. О., Настаченко Д. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** В роботі наведено аналіз дослідження фізичного розвитку студентів першого року навчання. Обстеження проводилося на основі морфо-функціональних параметрів та антропо-фізіометричних показників, спираючись на сучасні дані. Мета роботи – оцінити фізичний розвиток студентів першого року навчання для подальшого відстеження динаміки фізичного розвитку та порівняння з нормами вікової і статевої групи. Результати дослідження підтвердили відповідність фізичного розвитку студентів першого року навчання нормам вікової і статевої групи; дані, що ми отримали, можуть бути використанні для оцінки динаміки фізичного розвитку студентів в майбутньому.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, студенти, фізичне навантаження, стан здоров'я, перший рік навчання.

Сьогодні одним із основних завдань, які стоять перед українським суспільством, є збереження та зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх фізичної підготовленості. Більшість сучасних вчених відзначають наявність дефіциту рухової активності та зменшення можливостей займатися фізичною культурою та спортом. Внаслідок цього погіршується фізичний розвиток, фізична підготовленість і стан здоров'я як дітей та молоді, так і старшого покоління. З віком з'являються такі проблеми як: підвищення питомої ваги тіла, негармонійний розвиток, надлишок або дефіцит маси [3].

За останні роки відзначають погіршення стану здоров'я студентів закладів вищої освіти України [5], що може бути викликано навантаженням освітнього процесу у поєднанні зі способом життя студентів.

В дослідженні прийняли участь 133 студенти першого року навчання, всі вони були віднесені до основної навчальної групи фізичного виховання.

Антропометричне обстеження складалося з вимірювання довжини і маси тіла, окружності грудної клітки у стані спокою на вдиху та видиху, проводилося стандартним інструментарієм за загальноприйнятою методикою [1]. Вимірювання

життєвої ємності легень (ЖЄЛ) проводилося водяним спірометром; м'язова сила оцінювалась показниками кистьової та станової динамометрії. Для оцінки динаміки фізичного розвитку використовувалися індекс маси тіла, індекс Ерісмана, індекс Піньє, життєвий індекс, коефіцієнт пропорційності, відносна м'язова сила.

Важливим показником фізичного розвитку є довжина тіла. Швидкість росту і розміри організму залежать від ряду генетичних, ендокринних і середовищних факторів. У обстежуваних довжина тіла стоячи дорівнювала  $178,16 \pm 0,71$  см, довжина тіла сидячи –  $93,23 \pm 0,3$  см.

Іншим узагальнюючим показником фізичного розвитку виступає маса тіла. На відміну від довжини тіла, цей показник коливається впродовж всього життя і в меншому ступені визначений спадковістю. Маса тіла залежить від харчування та калорійності їжі, а також від рухового режиму. Нами встановлено, що маса тіла у юнаків на першому році навчання становила  $72,04 \pm 0,93$  кг.

Показник окружності грудної клітки (ОГК) вимірювали у стані спокою, на вдиху і на видиху. Так у студентів першого року навчання ОГК у спокої дорівнювало  $92,23 \pm 0,5$  см, ОГК на вдиху –  $98,52 \pm 0,45$  см, а показник ОГК на видиху мав значення  $88,62 \pm 0,5$  см.

Іншим показником, що характеризує дихальну систему, виступає життєва ємність легень (ЖЄЛ). У обстежуваних студентів ЖЄЛ дорівнювала  $4784,9 \pm 58,1$  л. Важливим є той факт, що життєва ємність легень може збільшуватися і за умов зростання маси тіла, і як результат впливу на функціональні можливості респіраторної системи фізичних навантажень.

Показники кистьової динамометрії (провідна рука) у студентів першого року навчання становили  $50,4 \pm 0,75$  кг, динамометрія станова складала  $121,26 \pm 2,79$  кг.

Для отримання найбільш достовірної оцінки фізичного розвитку юнаків-першокурсників нами також було проведено розрахунки масо-зростових індексів, життєвого індексу та силового індексу.

За індексом Піньє, тобто за індивідуально-конституційною належністю, студенти першого року навчання в середньому відносилися до відмінного брахіоморфного (33%), доброго мезоморфного (35%), слабкого мезоморфного (14%), середнього мезоморфного (11%), та доліхоморфного (7%) типу тіло будови.

Тенденція до гармонійного фізичного розвитку була відмічена під час аналізу даних показника індексу маси тіла (ІМТ), була наявна відповідність маси тіла до довжини тіла, до віку та виду діяльності обстежуваних. За показниками маси тіла студентів першого року навчання у 76% виявлено нормальну вагу тіла, у 17% – недостатню вагу тіла, у 5% зафіксовано дефіцит маси тіла, а у 2% – її надлишок.

За показниками коефіцієнту пропорційності 42% студентів першого року навчання мають нормальні пропорції, у 37% цей показник знаходиться вище норми, а у 21% – менша норми.

За індексом Ерісмана у 50% обстежуваних відзначено недостатній розвиток грудної клітки.

Для поглибленої характеристики функцій зовнішнього дихання було розраховано життєвий індекс, який належить до критеріїв резерву функцій зовнішнього дихання і відповідає відношенню показника ЖЄЛ до маси тіла. На першому році навчання цей показник відповідає нормі у 44% обстежуваних, у 37% він більше норми, для 19% студентів життєвий індекс відповідає рівню нижче норми.

Для додаткової характеристики м'язової системи нами було використано розрахунок відносних м'язової сили провідної руки та станової сили. Так рівень розвитку сили м'язів ведучої руки юнаків знаходився на рівні норми лише у 22%, у 48% обстежуваних показник відповідає рівню менше норми, у 30% – вище норми. Під час розрахунків сили м'язів спини 83% характерний рівень менше норми, 12% – норма, у 5% першокурсників сила м'язів спини вище норми.

В значній залежності від анатомо-фізіологічних особливостей студентів знаходяться її функціональні можливості. Наразі світові вчені мають величезний практичний досвід і об'єм теоретичного матеріалу щодо особливостей фізичного розвитку людей будь-якого віку та статі в залежності від їх виду діяльності та навколишнього середовища. Надважливим для сучасної студентської молоді є відмінний фізичний розвиток та стан здоров'я.

В результаті дослідження довжини тіла маси та інших показників, визначено, що за середньогруповими даними фізичний розвиток студентів відповідає нормативним значенням для їх вікової і статевої групи [2].

За допомогою отриманих нами даних в майбутньому можливо відстежити динаміку фізичного розвитку студентів під час навчання у закладах вищої освіти, а також порівняти ці показники з даними минулих років і десятиліть.

## Література

1. Апанасенко Г. Л., Долженко Л. П. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2007. Том 1. С. 17–21.

2. Босенко А. І., Топчій М. С. Щодо інформативності індексу функціональних змін у характеристиці адаптаційного потенціалу // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Здоров'я людини: теорія і практика», присвяченої 25-річчю Медичного інституту Сумського державного університету / за заг. ред. О. О. Єжової. Суми: Сумський державний університет, 2017. С. 37–38.

3. Іванова О. І., Басанець Л. М., Белікова Я. С. Морфо-функціональний стан студентів з різним рівнем фізичної підготовленості. Гігієна населених місць 2012. № 60. С. 323–327

4. Пластунов Б. А., Ковалів М. О. Фізичний розвиток студентів-першокурсників вищих навчальних закладів і чинники, що його формують // AML XXI. 2015. № 1. С. 66–74.

5. Сисоєнко Н. В., Поперечний П. Г. Динаміка фізичного розвитку студентів 17–20 років центрального регіону України // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 200-річчю з дня заснування Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 15–16 вересня 2016 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Рекламсервіс, 2016. С. 80–83.

6. Топчій М. С., Босенко А. І., Дишель Г. О. Факторна структура функціональних можливостей юнаків 17–21 років // Вісник Черкаського університету. 2017. № 2. С. 75–85.

7. Топчій М. С., Босенко А. І., Орлик Н. А. Функціональні можливості юнаків 17–21 років, за даними тестування навантаженням зі змінною потужністю // Український журнал медицини, біології та спорту. 2017. № 6 (8). С. 188–195. DOI: 10.26693/jmbs02.06.188.

## КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Башавець Н.А., Старікова К. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У тезах розглядається визначення понять «компетентність», «компетентнісний підхід» у сучасній науковій думці. Запропоновано перелік основних компетентностей, якими має володіти майбутній учитель фізичної культури. Визначено та обґрунтовано поняття професійна компетентність.

**Актуальність.** Реалізація сучасних завдань фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи залежить від рівня професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури педагогічними закладами вищої освіти. Вища педагогічна освіта спрямована на забезпечення фундаментальної наукової, загальнокультурної, професійної підготовки фахівців, які мають визначати темпи й рівень науково-освітнього, соціально-культурного та економічного прогресу; на формування інтелектуального потенціалу нації та всебічний розвиток особистості як найвищої цінності суспільства.

У якості нового парадигмального підходу, що може сприяти подоланню знанневих орієнтацій вищої освіти, підготовці цілісної, освіченої, духовно багатой, інтелектуально зрілої, відповідальної особистості, здатної розкрити власну індивідуальність у процесі професійної самореалізації як вчителя запропонований компетентнісний підхід.

Впровадження компетентнісного підходу в Україні є надзвичайно важливим і актуальним питанням. На сьогоднішній день існує багато трактувань змісту поняття «компетентнісний підхід». Акцент при цьому робиться на те, що компетентнісний підхід повинен забезпечувати як особистісний, так і професійний розвиток педагогів, сприяти підвищенню рівня їх соціально-професійної мобільності та конкурентоспроможності.

Вчитель фізичної культури повинен бути одним із найбільш компетентних фахівців, з професійними знаннями, вміннями, навичками та педагогічною майстерністю. Адже в його обов'язки входить координувати дії щодо плану роботи закладу загальної середньої освіти з фізичного виховання, організовувати роботу учнів на уроках фізичної культури і позаурочних заняттях, постійно взаємодіяти з педагогічним колективом, батьками у створенні оптимальних умов для фізичного виховання й ведення здорового способу життя учнями. Саме тому, питання компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури є важливим аспектом педагогічної теорії і практики.

**Виклад основного матеріалу.** Сьогодні ефективна робота майбутнього педагога залежить не тільки від володіння певним об'ємом знань, але й уміння ними оперувати, бути готовим змінюватись та пристосовуватись до нових потреб ринку праці, оперувати й управляти інформацією, активно діяти, швидко приймати рішення, навчатись упродовж життя, а це потребує спеціальної підготовки, яка б дозволила розвинути адаптаційні можливості майбутнього педагога, щоб уміти організувати, утримувати під контролем і координувати навчальний процес, обирати оптимальні засоби для досягнення поставлених педагогічних цілей. Цьому сприяє компетентнісний підхід до навчання.

Компетентність, за визначенням О. Пошетун, потрібно сприймати як об'єктивну категорію, що фіксує суспільно визнаний комплекс певного рівня знань, умінь, навичок, ставлень, завдяки яким педагог здатний здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності [4]. Компетентність включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної галузі, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути (цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Поняття «компетенції» включає не тільки когнітивну й операційно-технологічну складові, але й мотиваційну, етичну, соціальну, поведінкову сторони (результати освіти, знання, уміння, систему ціннісних орієнтацій). У формуванні компетенції вирішальну роль відіграє не тільки зміст освіти, але також і організація освітнього процесу, освітні технології, включаючи самостійну роботу студентів тощо.

Треба підкреслити узагальнений, інтегральний характер поняття «компетенція» стосовно понять «знання, уміння, навички».

Отже:

- компетентність – це інтегрована характеристика якостей особистості, результат підготовки випускника закладу вищої освіти для виконання діяльності в певних професійних та соціально-особистісних предметних областях (компетенціях), який визначається необхідним обсягом і рівнем знань та досвіду у певному виді діяльності [2];

- компетенція включає знання й розуміння (теоретичне знання академічної області, здатність знати й розуміти), знання як діяти (практичне й оперативне застосування знань до конкретних ситуацій), знання як бути

(цінності як невід'ємна частина способу сприйняття й життя з іншими в соціальному контексті). Це предметна область, у якій індивід добре обізнаний і в якій він проявляє готовність до виконання діяльності [2];

- ключові компетенції (міжпредметні та надпредметні), які визначаються як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язувати актуальні індивідуальні, соціальні та інші проблеми [2];

- професійну компетентність розуміють як готовність і здатність фахівця приймати ефективні рішення при здійсненні професійної діяльності [3]. Професійна компетентність, таким чином, передбачає сукупність інтегрованих знань, умінь і досвіду, а також особистісних якостей, що дозволяють людині ефективно проектувати і здійснювати професійну діяльність, тобто професійно самореалізуватись. Людина є компетентною не сама по собі, а відносно реалізації зовнішніх функцій, тобто успішно функціонує у відповідь на індивідуальні або соціальні вимоги, здійснює діяльність або виконує задачі.

Професійна компетентність учителя фізичної культури має свою специфіку, вона визначається метою і змістом фізкультурно-освітньої діяльності в школі і являє собою якість реалізації на практиці результату формування в суб'єктів навчання фахових фізкультурних компетенцій, визначення яких є важливою методологічною позицією для аналізу цього феномену і керування процесом його формування.

Виділяють наступні основні характеристики професійної компетентності вчителя фізичної культури:

- особистісно-гуманна орієнтація;
- здатність до системного бачення педагогічної реальності в сфері фізичної культури і системним діям в професійно-педагогічній ситуації;
- володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою комунікації, взаємодії з інформацією і її передачі учням;
- здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду;
- креативність у професійній сфері;
- наявність рефлексивної культури. Компетентнісний підхід дозволяє реалізувати в освітньому процесі основні положення професійної підготовки вчителя фізичної культури:
  - засвоєння і реалізація в професійній підготовці нормативів праці й поведінки, напрацьовані у ході культурно-історичного розвитку суспільства;
  - особистісно-професійний розвиток студента, який розглядається як результат встановлення взаємозв'язку між двома лініями переходів: «повноцінна діяльність – повноцінний інтелект – повноцінна особистість» та «повноцінна спільна діяльність – повноцінний колектив – повноцінна особистість»;
  - наступність в формуванні різних рівнів самосвідомості особистості (професійної, духовної й фізичної), обумовлюючих становлення її світогляду;



– системну організацію навчально-виховного процесу, яка передбачає виконання двох взаємопов'язаних вимог: планомірне формування цілісної професійної діяльності й цілісної особистості, що визначає логіку розвитку засобів педагогічного управління життєдіяльності студентів; переходу «від загального до особистісного» при засвоєнні навчального змісту кожного рівня й підбору для окремого студента відповідного переліку навчальних й виховних ситуацій [4].

Таким чином, застосування компетентнісного підходу до професійної підготовки вчителя фізичної культури припускає досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, який може розглядатися як сформованість у випускника ключових та професійних компетенцій як єдності узагальнених знань і умінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань – від особистих до соціальних, професійних і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на високому рівні, готовність до інновацій в професійній галузі.

### **Література.**

1. Башавець Н.А. Проблема формування професійної компетентності у майбутніх фахівців фізичної культури, спорту та реабілітації під час педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науковопедагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2020. Випуск 3 К (123) 20. С.512-515.

2. Дубасенюк О. А. Концептуальні положення теоретичної професійної діяльності Педагогіка і психологія. 2012. № 4. С. 12-15.

3. Омеляненко І.О. Теоретичні основи компетентнісного підходу щодо підготовки вчителя фізичної культури Професійні компетенції та компетентності вчителя: матеріали регіональної науковопрактичного семінару. Тернопіль: Вид-во ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. С. 27-33.

4. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки Вісник програм шкільних обмінів. 2015. № 23. С. 46-53.

## **ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВЛЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ СПОРТСМЕНОВ ФИЗИЧЕСКОМУ ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЮ**

Насибуллин Г. Б., Бобро Е. В.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

Тренировочный процесс спортсменов высокой квалификации предполагает большую нагрузку, даже перегрузку функциональных систем организма. Это случается благодаря тому, что на фоне постоянной длительной

тренировки происходит общее или локальное низменение функциональных резервов организма.

Оздоровительные технологии – составная часть реабилитации, направленная на восстановление пониженного уровня здоровья путем предупреждения прогрессирующего повреждения, имеющих место в организме, замену утраченной функции и возвращение дееспособности средствами воздействия физических и других природных факторов

Внедрение оздоровительных технологий в деятельность спортсменов является перспективным направлением, так как регулярное выполнение ими физических упражнений очень удачно комплектуется с действием физических агентов (электрические, световые, высокочастотные электромагнитные процедуры, массаж), оказывающих корректирующее влияние на процессы регулирования жизнедеятельности.

Физические факторы, особенно электромагнитные воздействия по своей природе родственны регуляторным сигналам центральной нервной системы. Поэтому введение влияния этих факторов на отдельные зоны организма корректирует нарушение деятельности рецепторного аппарата и улучшает течение нейротрофической активности.

В результате исследований было выяснено, что использование электромагнитных процедур на опорно-двигательный аппарат спортсменов-волейболистов в период тренировочного процесса способствует субъективному улучшению состояния, а также повышение тонуса мышц голени.

**Актуальность.** В настоящее время проблема сохранения ресурсов и резервов функциональных систем организма, особенно организма спортсмена, довольно актуальна. Проблема состоит в том, что в спорте высоких достижений постоянно растет потребность в повышении специальной работоспособности спортсмена. При этом необходимо, в ходе тренировочного процесса, сохранить как мышечную систему спортсменов, так и организм в целом от травм и заболеваний [5], а также уменьшить симптомы перенапряжения и перегрузки.

Разнообразие видов спортивной деятельности требует от спортсменов развития и совершенствования различных специальных физических качеств, например: скорость, ловкость, координация движений, выносливость, мощь или динамичность. Следует помнить, что на первый план выходят физиологические возможности и их ограничения, проявляющиеся снижением специальной работоспособности, утомлением рабочих систем, а в дальнейшем и всего организма в целом. К сожалению, универсальных средств для восстановления рабочей деятельности различных по локализации и функционированию структур и процессов не существует.

В этом аспекте применение новых научно обоснованных восстановительных технологий с привлечением физических факторов для сохранения и поддержки спортивной формы, достаточной для достижения спортсменом высокого спортивного результата в период подготовки к соревнованиям приобретает особое значение.

Физическое перенапряжение (ФП) организма – это патологические реакции, возникающие из-за чрезмерного уровня функционирования

определенного органа или системы органов (под действием значительной физической или психологической нагрузки). ФП выражается в нарушении функции органов и систем вследствие воздействия нагрузок, не соответствующих уровню подготовленности спортсменов. В развитии ФП ключевую роль играет несоответствие функциональных возможностей организма мощности провокационного фактора, причем, важно соотношение как физических, так и психических нагрузок, так как может сказаться негативное влияние каждого вида нагрузок, даже при их незначительных величинах [1]. Различают несколько видов физического перенапряжения: таких как острое ФП, хроническое перенапряжение и хронические проявления острого ФП.

Под острым физическим перенапряжением понимают состояние, которое развивается во время или сразу после однократной, чрезвычайной для исходного функционального состояния организма нагрузки, которая обнаруживает скрытую патологию или вызывает патологические изменения органов и систем, обуславливающих нарушение их функций. У спортсменов игровых видов спорта это, прежде всего, травмы опорно-двигательного аппарата: разрывы мышц, сухожилий и связок растяжения и надрывы, вывихи и подвывихи суставов и т.д.

Хронические проявления острого ФП наблюдаются во время соревновательных нагрузок или сразу после тренировок и определяются признаками проявления вышеприведенных видов перенапряжения. Перенапряжение различных систем организма наблюдается у большинства спортсменов игровых видов спорта (волейбол, футбол, хоккей, гандбол и т.д.) в предсоревновательном и соревновательном периодах; в течение учебно-тренировочного процесса, в периоды формирования технических навыков а также в специальном подготовительном периоде. При этом может регистрироваться состояние как перевозбуждения, так и подавления ЦНС. А перенапряжение нервно-мышечного аппарата, особенно без предварительной подготовки, чаще всего приводит к развитию болевого синдрома в мышцах.

Установлено, что способы и методы физиотерапии способны оказывать существенное интегративное влияние на развитие патологических процессов в организме, в том числе и в мышечной системе. Поэтому использование разнообразных лечебных физических факторов может способствовать проявлению широкого спектра положительных физиологических эффектов и, следовательно, значительно расширить арсенал разрешенных эффективных средств восстановления спортсменов во время тренировочного процесса [2].

Особое место среди методов физиотерапии, которые используют в восстановлении спортсменов, занимает применение электромагнитных волн (ЭМВ). Сочетание нетепловых эффектов ЭМВ с нейрогуморальными и рефлекторными реакциями организма приводит к изменению таких свойств тканей, как вязкость и пластичность, что имеет значение для предотвращения повреждения мышечной ткани в период значительных физических нагрузок [3].

Положительное влияние электромагнитных волн связывают с регулированием физиологической активности и мобилизацией адаптивно-

компенсаторных механизмов через рецепторный аппарат кожи и точки иглоукалывания [4]. Для корректирующего воздействия ЭМВ важное значение имеет их интенсивность и зона, на которую они влияют.

Так электромагнитно-волновое влияние на мышцы бедра, голени у игроков волейбольной команды доказало наличие положительного эффекта. В случаях, когда применяли ЭМВ-методику, обследованные спортсмены отмечали отсутствие ощущения крепатуры и повышение тонуса мышц голени.

Такие положительные изменения, скорее всего, связаны с улучшением микроциркуляторного кровообращения в мышцах и успешного удаления лактата. В целом полученные результаты свидетельствуют, что электромагнитные оздоровительные процедуры оказывают положительное влияние на состояние мышц и суставов и могут быть применены в качестве восстановительных процедур во время тренировочного процесса волейболистов.

### **Література:**

1. Відновлення фізичної працездатності працівників Національної поліції України [Текст] : навч.-метод. посіб. / п. ред. В. Бондаренко. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2020. 225 с.

2. Гусак В.В., Палічук Ю.І. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів // Молодий вчений. 2017. № 3. С. 112–115.

3. Гуска М. Б. Відновлення та підвищення працездатності студентів у процесі занять силовими вправами // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2015. Вип. 11 (66). С. 40–44.

4. Зубкова С. М. Биофизические и физиологические механизмы лечебного действия электромагнитных излучений // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. 2002. № 2. С. 3–9.

5. Павлов, С. Е. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теория и практика физ. культуры. 2000. № 1. С. 23–26.

## **МОТИВАЦІЙНИЙ КОМПОНЕНТ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО АВІАЦІЙНОГО ФАХІВЦЯ**

Лопатюк О. В., Захарова О. В.

Льотна академія Національного авіаційного університету,  
м. Кропивницький, Україна

**Анотація.** Стаття присвячена одній з актуальних проблем підготовки майбутніх висококваліфікованих авіаційних фахівців, зокрема, формуванню у них фізкультурно-оздоровчої компетентності.

**Актуальність.** Вхідження України до світового та європейського освітнього простору вимагає оновлення системи підготовки майбутніх фахівців на засадах компетентнісного підходу. Одним із найважливіших завдань, які стоять перед вищою школою, є розвиток та саморозвиток, виховання

відповідального ставлення до власного здоров'я, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів вищої освіти [4, с. 136]. Головним напрямом оптимізації освітнього процесу закладах вищої освіти залишається формування пізнавальної активності, позитивної мотивації та стійкого інтересу здобувачів до занять цілеспрямованою руховою діяльністю задля зміцнення здоров'я та підвищення рівня адаптації організму до умов навколишнього середовища та майбутньої професійної діяльності, враховуючи рівень фізичної підготовленості і психофізіологічної надійності кожного. Тому проблема формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів є актуальною.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасна система освіти, яка розвивається в умовах статусності відповіді на потреби людини знайти своє місце і можливості до самоорганізації та самореалізації у новому глобальному просторі, своїми орієнтирами починає вбачати не лише знання, уміння й навички, але й загальну фізичну, психологічну, моральну складові частини людини. Загальна спрямованість на гармонійний розвиток особистості визначає головну мету сучасної освіти як розвиток можливостей особистості, які потрібні їй самій та суспільству, як включення її в соціально-ціннісну діяльність [1, с. 187].

У системі вищої освіти особливого значення набувають принципи виховання, орієнтовані на визнання цінності здобувача як особистості, його права на вільний розвиток і прояв своїх здібностей. Таким чином, формування професійної компетентності майбутніх висококваліфікованих авіаційних фахівців є соціально значущою проблемою, а інноваційні процеси, що відбуваються в системі сучасної освіти, виступають механізмом розроблення нових цілей, змісту й технологій формування фізкультурно-оздоровчої компетентності здобувачів у льотних закладах вищої освіти.

Обмеження рухової активності здобувачів знижує захисні механізми організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, сприяє розвитку схильності до різних захворювань. Систематичні заняття фізичними вправами піднімають організм на новий, більш високий рівень розвитку. Інтенсивні спортивні заняття формують також пристосувальні перетворення в організмі, які не можуть бути досягнуті у звичайному дозованому використанні засобів фізичної культури та фізичній роботі [2, с. 38].

У льотному закладі вищої освіти навчальна дисципліна «Спеціальна фізична та психофізіологічна підготовка» за своєю суттю – єдина орієнтована дисципліна, що робить прямий, а не опосередкований вплив на здоров'я студентської молоді, орієнтована на формування її фізкультурно-оздоровчої компетентності у процесі спеціально організованої навчальної та позанавчальної рухової діяльності.

Основоположною ідеєю є те, що фізкультурно-оздоровча компетентність здобувачів забезпечує процес саморозвитку і самовдосконалення, збереження здоров'я, підтримання високого рівня фізичної підготовленості і працездатності, дотримання здорового способу життя, наявність умінь і навичок формування психофізіологічної надійності фахівця [3, с. 9].

Структуру професійної фізкультурного-оздоровчої компетентності

майбутнього авіаційного фахівця становить сукупність компонентів. Одним із них є мотиваційний. Зміст мотиваційного компоненту наповнюють професійно-значущі мотиви, установки і цінності, які спрямовують освітній процес на формування потреби в отриманні знань, навичок й умінь з фізичної підготовки; розвивають інтерес до занять; спонукають до самостійних занять фізичними вправами, які не входять до навчальної програми, але опосередковано впливають на майбутню професійну діяльність; розширюють кругозір, що сприяє удосконаленню, саморозвитку та самоактуалізації особистості.

Крім того, мотиваційний компонент сприяє розвитку мотивації як засобу передачі смислових установок та ціннісних орієнтацій. Правильне розуміння мотивації служить відповідною передумовою продуктивної роботи майбутнього авіаційного фахівця. Кожен мотив обумовлений потребою особистості. Саме потреби сприяють активізації майбутнього фахівця, визначають його поведінку, спрямовану на фізичне вдосконалення.

На нашу думку, важливим у фізичній підготовці є формування та розвиток внутрішньої позитивної мотивації до занять фізичними вправами, яка полягає у реалізації накопичених знань, умінь й навичок; інтересі до фізичної діяльності, стимулюванні розвитку фізичних процесів; усвідомленні ролі і практичного значення фізичної підготовки для майбутньої професійної діяльності.

Важливим чинником у формуванні фізкультурно-оздоровчої компетентності є оцінка здобувачем своїх фізичних здібностей впевненість у своїх можливостях виконувати визначене завдання. Віра у свої здібності впливає на мотивацію і продуктивність діяльності. Слід зауважити, що необхідною умовою формування інтересу здобувачів до занять фізичною підготовкою є можливість надання їм самостійності та ініціативи. Задля оптимізації навчального процесу з фізичної підготовки необхідно домагатися стійкої мотивації, яка ґрунтується на потребах. До найбільш значущих видів мотивації для досягнення високих результатів можна віднести:

- мотивацію досягнення, яка зорієнтована на мету та певний результат, який можна досягти завдяки власним здібностям;
- мотивацію самоствердження, яка виявляється у прагненні здобувача ствердити себе у соціумі;
- мотивацію ідентифікації з іншою особистістю, яка виявляється у прагненні наслідувати кумира, авторитетну особистість;
- мотивацію саморозвитку, яка виявляється у прагненні до самовдосконалення, найбільш повної реалізації своїх здібностей та бажання відчувати свою компетентність;
- мотивацію самооцінки себе як професіонала [5].

Мотиваційний компонент відображує емоційне ставлення здобувача до занять фізичними вправами, сформовану потребу в накопиченні системи спеціальних знань, умінь та навичок, мотивів і переконань, які організують і спрямовують вольові зусилля, а також пізнавальну і практичну діяльність із залучення здобувачів до ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення. Також можна віднести до основних чинників формування

фізкультурно-оздоровчої компетентності усвідомлене внутрішнє сприйняття й активне використання у практичній діяльності знань, умінь і навичок. Це дозволяє краще усвідомити необхідні вміння і навички для досягнення бажаного успіху.

Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності сприяє зростанню творчої особистості, здатної до самостійного свідомого пошуку й аналізу необхідної інформації для отримання нового знання та досвіду. Володіння здобувачами означеною компетентністю уможливорює в майбутньому під час професійної діяльності обирати оптимальні стратегії фізкультурно-оздоровчої роботи, нетрадиційні підходи, що спонукатиме його до активної фізкультурної діяльності та ведення здорового способу життя.

Мотиваційний компонент можна визначити як пріоритетний у процесі навчальної діяльності, оскільки від правильної організації цього компоненту залежить успіх подальшого фізичного самовдосконалення та готовності до професійного і особистісного саморозвитку

### **Література:**

1. Гладощук О.Г. Формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентів вищих технічних навчальних закладів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт»*. Київ, 2017. Вип. 3К(84)17. С. 132–135.

2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир, 2009. 594 с.

3. Грибан Г. Технологія формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів засобами особистісно орієнтованого підходу до фізичного виховання. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Житомир, 2016. Вип. 2. С. 18–25.

4. Журавський В. С., Згуровський М. З. Болонський процес: головні принципи входження в Європейський простір вищої освіти. Київ, 2003. 200 с.

5. Манжелей И.В., Чернякова С.Н. Формирование физической компетентности бакалавров. Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Тюмень, 2016. Том 2, № 1. С. 270.

## **ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ВИКОРИСТАННЯ В УКРАЇНІ**

Ігнатенко А. І., Форостян О.І.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** Головною проблемою осіб з особливими потребами у всьому світі вважається відсутність адекватного доступу до освіти (як для дітей, так і для дорослих). Право на освіту є одним з фундаментальних прав, прописаних у Всесвітній декларації про права людини, а також у різних міжнародних і національних конвенціях і законодавчих актах.

**Актуальність.** У більшості країн існують величезні відмінності в забезпеченні доступу до освіти дітям з особливостями психофізичного розвитку і здоровим дітям. Неможливо реалізувати мету «Освіта для всіх» без здійснення корінних перетворень у всій системі освіти.

В Україні досить давно йде здійснення інтегрованого навчання і виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку, і педагоги системи спеціальної освіти розцінюють це як першу початкову ступінь в усвідомленні необхідності інклюзії-педагогіки рівних можливостей.

**Виклад основного матеріалу.** Інклюзивна освіта в контексті цілей «освіти для всіх» є складною, мультикомпонентною системою. На відміну від проблем охорони здоров'я, ринку праці, проблема дітей з особливими потребами є комплексною, оскільки поєднує у собі питання як охорони здоров'я, освіти, соціального забезпечення так і працевлаштування, адаптації до мінливих умов соціуму. Не викликає сумніву, що державна політика в цій галузі повинна бути комплексною, уникати фрагментарності і незбалансованості. Інклюзивна освіта може впроваджуватися на різних рівнях, переслідувати різні цілі, ґрунтуватися на різних мотивах, відображати різні класифікації особливих освітніх потреб і забезпечувати різні види послуг.

Питання інклюзії, інклюзивної освіти та особливості впровадження інновацій в умовах інклюзивного навчання порушують у своїх працях такі вчені: С. Єфімова, А. Колупаєва, Ю. Найда, Н.Софій, І.Юхимець та ін.

Слід уточнити, що сьогодні стоїть за терміном «інклюзія» і «інтеграція», оскільки ці поняття вживають помилково як взаємозамінні.

Аналіз науково- методичної літератури засвідчив низку визначень поняття «інклюзія», а саме: прийняття у заклад всіх дітей без винятку, включення дітей у загальноосвітній процес незалежно від їх статевої, етнічної та релігійної приналежності, колишніх навчальних досягнень, стану здоров'я, рівня розвитку, соціально-економічного статусу батьків та інших відмінностей; кількість дітей з відмінними здібностями у школах і класах має бути природно пропорційною їхній загальній кількості в місцевій громаді (населеному пункті, районі) [1; 2].

Однак слід констатувати, що ці поняття різняться суттєвими відмінностями, оскільки інтеграція допомагає пристосуватися до існуючої моделі шкільної освіти, на це спрямовуються всі педагогічні зусилля, то інклюзія же передбачає, що від самого початку всі діти належать до системи масової освіти. Адже дитина є частиною цієї системи. Звичайно, що кожний навчальний заклад повинен бути готовим заздалегідь до прийняття дітей з особливими потребами, з різними здібностями. В інклюзивній освіті в центрі стоїть дитина та її різноманітні освітні потреби.

Проблема визначення понять, пов'язаних зі спеціальним і інклюзивною освітою і досі є дискусійною, насамперед різночитання стосуються поняття «особливі освітні потреби». Термінологія і класифікації серйозно різняться від країни до країни. Навіть у рамках національних систем освіти зустрічаються протиріччя у визначеннях і тлумаченнях термінів. У деяких країнах ЄС (зокрема Великобританія) за основу взяли визначення, яке ґрунтується на



потребі в особливого роду освітніх послугах і не ведуть спеціальний облік учнів з особливими освітніми потребами. В інших країнах (зокрема Данії) використовують дворівневе визначення, засноване на ступені й вигляді інвалідності, у той час як у Польщі і США - більше 10 категорій інвалідності. У більшості країн виділяють від чотирьох до десяти «видів» особливих потреб. Найбільш часто використовується наступна класифікація: особливості фізичного розвитку, сліпота, глухота (німота), особливості психічного розвитку.

У більшості країн Європейського союзу до числа осіб з особливими освітніми потребами відносять також і осіб, що не мають фізичних і психічних захворювань, але інші категорії: дітей-біженців, обдарованих і талановитих дітей, а також дітей і підлітків, що мають труднощі у навчанні (бездомні діти, діти кочівників, діти національних меншин тощо). У Міжнародному стандарті класифікації у сфері освіти ISCED -97 визначення, згідно з яким особи з особливими освітніми потребами відчувають необхідність у виділенні державою або приватними особами (організаціями) додаткових ресурсів для їх нормального навчання. Даний «ресурсний» підхід до визначення особливих освітніх потреб об'єднує широку спільність учнів з різними типами труднощів у навчанні. Крім того, в країнах, що входять в Організацію з економічного співробітництва і розвитку, виділяють три категорії учнів з особливими освітніми потребами: категорія А (учнів з вираженими біологічними причинами); категорія Б (учні, які відчувають труднощі в навчанні без вираженої причини); категорія В (учні, яким складно вчитися завдяки наявності якихнебудь недоліків або дефектів) [1].

В Україні також відсутня єдина офіційна термінологія для характеристики дітей з особливими потребами. Проведений контентаналіз нормативно-правових документів та науково-методичної літератури дає можливість констатувати, що зустрічаються такі визначення: «діти з обмеженими можливостями здоров'я», «діти, які потребують корекції фізичного та/або розумового розвитку», «особи, які мають вади у фізичному чи розумовому розвитку і не можуть навчатися в масових навчальних закладах», «діти з тяжкими порушеннями розвитку», «молодь з інвалідністю», «діти з особливими потребами», «діти-інваліди». Для розуміння проблеми не включення значної частини дітей та підлітків з особливими потребами в освіту і вироблення ефективних стратегій інклюзії необхідно вивчити політику і практику в цій галузі на мікрорівні (у школах і спільнотах), на мезорівні (освітні системи та діяльність підтримують систем) і на макрорівні (національна та міжнародна політика, національне та міжнародне законодавство).

Результати проведеного дослідження засвідчили, що 50% респондентів вважають, що включення в навчальний процес можливе, 42% зазначили, що можливо для всіх груп дітей з фізичними, а не психічними вадами та розумовими відхиленнями, 8 % констатують, що це має вирішувати лікар.

Отже, аналізуючи вище; сказане можна сказати, що більшість педагогів переконані, що головною перевагою інклюзивного навчання є те, що діти з

особливими освітніми потребами будуть краще підготовлені до умов реального життя, інклюзивне середовище підвищить самооцінку та сприятиме розвитку самостійності у дітей з особливими освітніми потребами. У суспільстві зростає усвідомлення того, що навколишнє середовище грає важливу, частіше визначальну роль у формуванні у дітей та дорослих різного роду порушень, що перешкоджають нормальному навчанню в установах освіти.

**Висновки.** Підводячи підсумок, хотілося б підкреслити актуальність інклюзивної освіти та недостатню готовність і зацікавленість в організації інклюзивної освіти саме як вищих, так і загальноосвітніх закладів, відсутність системи професійної підготовки і підтримки педагогічних кадрів, що беруть участь в інклюзії.

### **Література:**

1. Даниленко Л. І. Інноваційний менеджмент в освіті : навчально-методичний комплекс з дисципліни. К. : Міленіум, 2003. 24 с.
2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник I Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н.З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л. І., К.: 2007. 128 с.
3. Колупаєва А. А. Досвід реалізації інклюзивної освіти в країнах Європи Колупаєва А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. -К.: Педагогічна думка, 2007 р. 458 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У БОКСЕРІВ ЮНАКІВ ТА ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ МЕТОДІВ ТЕСТУВАННЯ У ПЛАНУВАННІ ЗАНЯТЬ**

Коденчук О. О., Ігнатенко С. О.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Актуальність дослідження.** В останній час можна спостерігати таке явище, як нестача рухових дій у повсякденному житті дитини. Проводячи аналіз літератури, таких вчених, як Бернштейн Н.А., Зациорский В.М., Абаджян В. А., Санников В. А. та ін. робимо спостереження, що дослідники враховували середні показники дітей того часу, коли хлопчики та дівчата дуже багато грались, бігали на дворі та набагато раніше долучалися до більш дорослих рухових справ. Це створювало умови для активного розвитку спритності. Розглядаючи це явище необхідно відзначити, що орієнтування у просторі, що саме характеризує цю якість, необхідно не лише для досягнення більш високих успіхів, а також дозволяє дітям бути більш впевненими в житті. Діти з розвинутою спритністю більше рухаються, а значить всі системи організму (серцева, дихальна та ін.) розвиваються одночасно та своєчасно. Також слід визначити, що зростаючи в руховому середовищі надалі у майбутньому вже молоді люди с розвинутою спритністю зможуть опанувати більше кількість професій та бути корисними для суспільства. Більшість вчених схилиються до

того, що саме молодший шкільний вік розташовує до початку активних дій для розвитку спритності. Починаючи від навчання простим рухам та поступово ускладнюючи їх. Прийнята на сьогодні система освіти в Україні розглядає фізичне виховання, як різнобічний розвиток школярів. В програмах присутні заняття з напрямками футболу, баскетболу, волейболу, легкої атлетиці та гімнастики. Саме це дозволяє дітям розвивати спритність безпосередньо у шкільному закладі. Але коли ми розглядаємо підготовку спортсменів, то в такому разі і визначаємо мету, яка зможе скорегувати план підготовки у визначеному напрямку.

В спритності спортсмен проявляє здатність до оцінювання та виконання рухів з урахуванням його просторових, тимчасових і силових характеристик. Під час двобою перед боксером виникає безліч ситуацій, в яких йому потрібно миттєво реагувати, застосовуючи свої навички, постійно змінюючи напрямок своїх дій і в цьому йому допомагає саме спритність.

**Мета роботи** передбачає визначення методів вимірювання спритності та системи її вдосконалення.

**Методи дослідження:** для розв'язування поставлених завдань використано такі методи наукового дослідження як теоретичний аналіз наукових літературних джерел, узагальнення, порівняння, абстрагування, конкретизація, моделювання, спостереження, бесіда.

**Задачі** яке ставить дослідження полягають у таких напрямках як:

1) Виявлення типових рухових дій спортсмена та співвідношення до базових технічних завдань з метою корегування програми загальної фізичної підготовки;

2) Розробка класифікації завдань за складністю і точністю їх виконання спортсменами юнаками та вплив на техніко-тактичну підготовку;

3) Вибір типів тестування для спритності боксерів та аналіз впливу спортивні досягнення.

**Об'єкт дослідження** – ускладненні завдання для розвитку спритності та вправи залучені з других видів спорту.

**Предмет дослідження** – тести та експертне спостереження за допомогою яких визначатиме ефективність прийнятих змін у плані тренувань.

Базою досліджень виступила група спортсменів яка проходила мезоцикл з загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тестування спортсменів проходило двічі – на початку мезоцикла та через 90 днів по закінченню.

Зазначимо, що метою загальної фізичної підготовки - є створення у боксерів всебічної рухової готовності до вивчення складних рухів, виникаючими з специфічної техніки спорту та стає фундаментом спеціальної підготовки. Як засоби розвитку фізичної підготовленості, для більш ретельного розвитку рухових якостей, рекомендується використовувати фізичні вправи загальної дії, вправи з інших видів спорту, таких, що є схожими за руховими діями. Якщо ми говоримо про підготовку переміщень боксерів під час двобою, то звертаємо увагу на такі види спорту, як теніс, бадмінтон, баскетбол тощо. Така різноманітність вправ направлена на розширення у боксерів-початківців

рухових можливостей. На цьому етапі головним засобом повинна бути широка різноманітність вправ та рідке їх повторення. При цьому потрібно враховувати закономірності перенесення і взаємодії різних якостей і навиків. Вони можуть бути позитивними, негативними або нейтральними. Наприклад, із збільшенням сили у тих, що займаються, збільшується швидкість, поліпшується координація рухів, точність ударів. Позитивне перенесення забезпечують близькі по структурі основним технічним прийомам навиків, які співпадають з режимом м'язової роботи. Загальна фізична підготовка, як метод формування та вдосконалення рухових якостей, досягає своїх цілей тільки тоді, якщо в тренувальному процесі, дотримуватися постійності і безперервності. Спритність боксера виявляється в здатності швидко і красиво виконувати рухові дії в умовах двобою. По справжньому спритний боксер може стрімко реагувати на виникаючі ситуації в ринзі. В залежності від дій суперника стрімко приймати рішення та за допомогою тактико-технічних дій досягати своєї мети в обороні чи атаці. Він завжди буде виглядати цілким, збалансованим та цільоспрямованим.

Враховуючи попередній аналіз що до природи, виявлення та подальшого розвитку спритності можемо спроектувати наступну схему, яка буде включати в собі:

- 1) вимірювання цієї якості у спортсмена;
- 2) виявлення структури спритності у кожного боксера;
- 3) підбір вправ (рухових завдань), що впливають на провідні форми прояву даної якості, з урахуванням тактико-технічної особливості боксу;
- 4) оцінювання ефективності використовуваних тренувальних засобів відносно до темпів приросту показників спритності;
- 5) відбір засобів, які найбільш сприяли розвитку цієї якості.

Експеримент показав, що спортсмени з більш високими показниками легше засвоюють тактико-технічні завдання. Вони легше та соріше приймають рішення у двобою, краще раелізують свої переваги над суперником. На цій підставі розроблений зміст типових мезоциклів з урахуванням вправ на розвиток спритності. Вони спрямовані на підвищення координаційних якостей з урахуванням цільових настанов підготовки до змагань. Ці рекомендації можуть скласти змістовне підґрунтя програми підготовки боксерів у різних мезоциклах на етапу безпосередньої підготовки до змагань у боксі. Були проведені тести, які показали, що боксери новачки значно поступаються тим дітям, які займають два роки та більше. Їх показники відрізняються майже в два рази, наприклад точність влучання тенісного м'яча на відстані 5 м із десяти кидків у новачків в середньому склала 2 влучення, тоді як у кваліфікованих спортсменів цей показник дорівнював 8.

На тренуванні з використанням метода кола було виявлено, що боксери кваліфікації за той самий час виконують більше разів вправу, тоді як новачки іноді ледве справляються. Також були залучені тренери-експерти для виявлення прояву спритності у СРВ (спеціально-розвиваючих вправах) та тактико-технічної підготовки. Оцінювання йшло лише кваліфікованих спортсменів і були отримані оцінки розвитку їх спритності у прояву специфіки

спорту. Так, при найбільшій відмітці у 1(одиницю) в середньому тактичне мислення вийшло 0,93, а координаційні здібності 0,82. Це показує, що в такому віці таке відставання може свідчити про природну здатність до протистояння у двобої, але інший досвід показує, що згодом цей розрив скорочується.

За період проходження мезоциклу, методом спостереження, було виявлено, що спортсмени почали виконувати більш складні рухові завдання та під час моделювання двобою застосовувати складнішу техніку та використовувати більш різноманітну тактику. Це приводить нас до того, що застосовуючи більш ретельний підхід до розвитку спритності ми наразі отримуємо більш кваліфікованих спортсменів та досягнемо відмінних результатів.

#### **Література:**

1. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск, 1976. 283 с.
2. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. К. Олимпийская литература, 2003. 423 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ: Олім. література, 2001. 438 с.
4. Шиян Богдан. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2001. 271 с.

## **ЗАСОБИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ НА ЗАНЯТТЯХ З КАРАТЕ**

Співак Н.А., Ігнатенко С.О.

Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», Україна

**Актуальність теми.** Спортивне карате не стоїть на місці. Це один з популярних сучасних видів спортивних єдиноборств, що динамічно розвиваються. У сучасному карате пред'являються підвищені вимоги до рівня фізичного розвитку спортсменів, особливо до їх координаційних здібностей, тому що під час двобою спортсмен, обмежений у часі й просторі, повинен демонструвати високий рівень володіння спеціальними руховими навичками в умовах мінливої обстановки взаємодії із супротивником і психоемоційного стресу. Часті зміни правил змагань, нові тенденції в інтерпретації й оцінюванні рухових дій на турнірах змушують спортсменів постійно пристосовуватися до нових умов, а тренерам шукати способи вдосконалення підготовки спортсменів для збереження спортивної результативності.

Здатність керувати своїм тілом, своїми рухами, дає перевагу в освоєнні нових рухових актів і розвитку інших фізичних якостей. Розвиток фізичних якостей у цілому, і координаційних здібностей зокрема - не швидкий процес, і щоб дитина середнього, старшого шкільного віку могла виявити себе як спортсмен, необхідно починати його підготовку набагато раніше, у молодшому

шкільному віці. Тому координаційні здібності як основа швидкого засвоєння нових рухових дій і розвитку інших фізичних якостей мають першорядне значення у вихованні дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате, як застава їх успішної спортивної кар'єри в майбутньому. Тому доцільно виділити види координаційних здібностей, що мають провідне значення в карате, і визначити сучасні засоби і методи їх розвитку у дітей у віці 6-10 років.

Багато авторів (Гужаловский А. А., Лях В. И., Матвеев Л. П., Платонов В. Н.) доходять до висновку, що для спортсмена важливо особливу увагу приділяти розвитку тих фізичних якостей, які в майбутньому забезпечать успішну спортивну діяльність, и відмічають, що саме координаційні здібності виявляються тією базою, яка дозволяє не тільки запрограмувати спортивні успіхи у майбутньому, але й забезпечить високий розвиток інших фізичних якостей.

Дослідженнями було доведено (Матвеев Л. П., Платонов В. Н., Мукина Е. Ю.), що включення в тренування спеціальних вправ на розвиток координації має позитивний вплив на технічну сторону підготовки спортсмена: підвищується швидкість освоєння нових рухових актів, виконання техніки стає більш економічним і відбувається з меншими функціональними витратами. Поліпшується стабільність при виконанні технічних дій, зростає результативність діяльності в цілому. І чим вище рівень спортсмена, тим більше рівень координаційних здібностей впливає на спортивний результат.

Але аналіз літератури показав відсутність упорядкованої системи координаційних здібностей в цілому, а зокрема тих, які відіграють вирішальну роль в карате, а також сучасних засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

**Мета дослідження** полягає у аналізі літературних та інших інформаційних джерел щодо визначення системи координаційних здібностей, які грають вирішальну роль у традиційному та спортивному карате, пошуку та узагальненні сучасних тенденцій у використанні засобів і методів розвитку координаційних здібностей у дітей 6-10 років на заняттях з карате.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес дітей 6-10 років на заняттях карате.

**Предмет дослідження:** засоби й методи розвитку координаційних здібностей дітей у віці 6-10 років на заняттях з карате.

Для розв'язання завдань дослідження використовувався аналіз науково-методичної літератури по темі дослідження.

Організм дітей молодшого шкільного віку має певні відмінності від дорослої людини у анатомічному, фізіологічному та психологічному стані. Діти постійно ростуть, змінюється маса кісткової та м'язової тканини, різні групи м'язів розвиваються гетерохронно, великі м'язи ростуть раніше дрібних, і дрібна моторика дітям стає доступна не відразу. Це спричиняє певні складності при засвоєнні складних рухів, тому діти можуть бути незграбними навіть у звичайному житті. Центральна нервова система дитини ще формується, очаг рухової домінанти у мозку виникає швидше, але відрізняється нестійкістю, і вироблення рухових навичок і вмінь у них менш стійке і вимагає постійного

повторення та підкріплення. Розвиток рухових якостей прямо пов'язаний з розвитком опорно-рухового апарату та нервової системи і також відбувається нерівномірно, але, незважаючи на неповну сформованість анатомічних та фізіологічних систем, організм дітей молодшого шкільного віку є найбільш чутливим до різноманітних навантажень, у тому числі координаційних. Тому вік 6-10 років є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей.

Дослідники координації не мають єдиного погляду на класифікацію координаційних здібностей, розглядаючи їх не тільки як прояви індивідуальних фізіологічних, психологічних особливостей людини, генетичного впливу, а також виділяють соціальну обумовленість проявів координаційних здібностей. До координаційних здібностей відносять здатність до рівноваги, просторове орієнтування, вестибулярну точність, точність часову, просторову і м'язову, почуття ритму, здатність до швидкого перемикавання, спритність та інші. Однак немає сумнівів, що координаційні здібності володіють специфічністю щодо конкретного виду спорту і їх прояви, а відповідно і потрібність розвитку, буде різною для різних видів спорту. З усіх фізичних якостей людини координаційні здібності є фундаментом, на якому будуть будуватися всі рухові якості каратистів. Це базова якість, яка забезпечує комплексне узгодження всіх рухів, упорядкування їх у гармонічну цілісну рухову дію. Само координаційні здібності лежать в основі навчання спеціальним руховим навичкам, без яких неможлива професійна діяльність спортсмена.

Основним засобом виховання координаційних здібностей є різноманітні вправи. Щоб вправи несли координаційне навантаження на організм, вони потрібні бути досить складними в координаційному плані, виконуватися досить швидко, мати елементи новизни або виконуватися у ускладнених умовах.

Вправи карате самі по собі є гарним координаційним подразником, тому що мають за базову техніку вправи, з якими дитина ніколи не стикається у звичайному житті. Це основні вправи карате – кіхон, ката, куміте. Але для того, щоб уникнути одноманітності, «координаційної специфічності», для поширення рухового досвіду дитини в заняття слід включати і інші вправи. Дослідники вказують, що це можуть бути вправи гімнастичні, акробатичні, легкоатлетичні, вправи з йоги та аеробіки. Вони дають широкі і різноманітні можливості вдосконалювання координаційних здібностей, і вживаючи їх на заняттях з карате можна отримати високий ефект у вихованні специфічних координаційних здібностей дітей 6-10 років, що допоможе їм стати у майбутньому висококваліфікованими спортсменами.

**Висновки.** Аналіз літератури показав, що карате – сучасний висококоординаційний вид спорту, що стає все більш популярним. Це висуває до його вихованців досить високі вимоги. Тому головним у вихованні юних спортсменів є розвиток координаційних здібностей.

### **Література:**

1. Бокин А. Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности. Социально-экономические явления и процессы. 2013. №12. С. 198-201.
2. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техн. физ. культ. М. : Физкультура и спорт, 1986. 352 с.
3. Лях В. И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект. Теория и практика физической культуры. М. : РГАФК, 1991. № 3. С. 31–35.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. М.: 4-й филиал Воениздата, 1997. 304 с.
5. Мукина Е. Ю. Координационная подготовка в системе факторов результативности соревновательной деятельности в спортивных единоборствах. Социально-экономические явления и процессы. 2013. № 12. С. 225-229.

## **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Мох Т., Коломієць Ю.

Одеський державний університет внутрішніх справ, Україна

**Анотація.** Корекція постави у дітей залишається актуальною проблемою, враховуючи збільшення кількості школярів з функціональними розладами опорно-рухової системи та тенденцією цих порушень до прогресування [2; 1].

**Актуальність.** Порушення постави у дітей визначаються змінами діяльності взаємопов'язаних функціональних систем, супроводжуються розладами в узгодженій діяльності контролюючих систем організму [4; 3]. Недостатня увага до цієї проблеми і несвоєчасна корекція функціональних порушень хребта в дитячому віці призводять до формування захворювань не тільки кістково-м'язової системи, але й інших органів і систем, що в зрілому віці стає причиною зниження або втрати працездатності [5].

**Основний виклад матеріала.** Під час профілактичного огляду 189 учнів 11-14 років СП виявлена у 121 дитини (64,0 %).

Порушення постави майже вдвічі частіше спостерігалися у дівчаток, ніж у хлопчиків. Сколіотична постава у підлітків формується за наявності комплексу факторів ризику, серед яких патогенетично значущими є індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування, травми в анамнезі. Результати проведеного дослідження дозволяють визначити провідні патогенетичні ланки СП у дітей, до яких слід віднести: розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Останні при цьому можуть бути розглянуті і як патогенетична ланка розвитку СП, і як головна мішень для впливу двох перших груп факторів.

Зокрема, до розладів кісткового метаболізму слід віднести макроелементний дисбаланс при недостатності таких остеотропних макроелементів як кальцій та його іонізована форма, магнію, який є елементом, що регулює мінералізацію, рівномірне зростання, гнучкість і міцність кісткової



тканини (КТ), збільшує її репаративний потенціал, при зростанні вмісту фосфору. Саме макроелементний дисбаланс є фактором, що запускає ланцюг наступних подій розвитку кісткового дисметаболізму, як одного з значимих чинників формування СП. Особливу увагу заслуговує мінеральна щільність кісткової тканини, оскільки у 57,3 % обстежених підлітків зі СП виявлена остеопенія, що супроводжується важливими змінами як кортикального, так і трабекулярного шарів КТ. Причому цей процес прогресує, з переважанням 2 і 3 ступеня остеопенії. Така негативна динаміка є предиктором формування сколіотичної хвороби.

Важливе значення у розвитку СП має дезорганізація ремоделювання КТ, порушення яких супроводжує цей тип функціональних змін хребта у 74,2 % підлітків та визначає рівень міцності КТ. Результатами дослідження встановлена різна спрямованість процесів кісткового ремоделювання в залежності від віку та статі дітей. У підлітковому віці показники остеоформування були знижені вже у переважній кількості хлопчиків при зростанні процесів деградації КТ. У дівчаток спостерігалася така ж спрямованість змін ремоделювання КТ, однак вони мали місце рідше, ніж у хлопчиків. Суттєву роль у розвитку СП відіграє дисбаланс вегетативної нервової системи, що проявляється зростанням напруження центрального рівня керування серцевим ритмом внаслідок недостатності автономних механізмів регуляції, зміною вегетативної реактивності, що негативно відображується на адаптаційному потенціалі дітей, особливо з патологічними типами варіабельності ритму. В свою чергу зниження адаптаційного потенціалу є одним з чинників слабкості м'язів тулуба хлопчиків середнього шкільного віку. При функціональному напруженні серцево-судинної системи зменшувалася гнучкість хребта у дівчаток підліткового віку. Означені патогенетичні фактори слід вважати основою порушень рухливості хребта. Проведені дослідження дозволили виявити характерні прояви змін функціонального стану хребта, що характеризувалися недостатньою гнучкістю та слабкістю м'язів тулуба.

**Висновки.** Таким чином, комплекс таких факторів ризику розвитку СП у підлітків, як індекс маси тіла, гіподинамія, нераціональне харчування і травми запускають каскад послідовних, але взаємопов'язаних патологічних подій, серед яких особливо значущими для прогресування СП слід вважати розлади кісткового метаболізму, дисбаланс вегетативних факторів регуляції, статико-динамічні порушення хребта. Саме побудова фізичної реабілітації на підґрунті урахування цих механізмів надає можливість підвищити її ефективність та запобігти розвитку сколіотичної хвороби.

### **Література:**

1. Гайдук О.О. Результати диференційованого застосування засобів ортопедичної та фізичної корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату у дітей та підлітків / О. О. Гайдук, Л. А. Даниленко // Сучасні проблеми науки та освіти. - 2018. - Вип.4. - С. 1-8.
2. Кашуба В.А. Біомеханіка постави/В. А. Кашуба. - К.: Олімпійська література, 2016. - 280 с.

3. Кінаш І.М. Закономірності зміни соматовегетативного статусу хворих зі сколіотичною деформацією після хірургічної корекції: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. біол. Наук: спец. 14.00.16. /Кінаш Ірина Миколаївна, 2010. - 24 с.

4. Скіндер Л.А. Фізична реабілітація дітей з порушеннями постави та сколіозом: навчально-методичний посібник / Л. А. Скіндер, А. Н. Герасевич, Т. Д. Полякова, М. Д. Панкова [та ін.]; - Брест.держ. ун-т імені О. З. Пушкіна. - Брест: БрДУ, 2012. - 210 с.

5. Hogan A. Psychosocial outcomes of children with ear infections and hearing problems: a longitudinal study [Електроний ресурс] / A. Hogan,R. L. Phillips,D. Howard, V. Yiengprugsawan// BMC Pediatrics. – 2014. – Vol. 14.–Режим доступу: <http://www.biomedcentral.com/1471-2431/14/65>.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, ЯК АНТИСТРЕСОВИЙ ЕФЕКТ ПОДОЛАННЯ ДЕПРЕСІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ**

Щекотиліна Н.Ф., Волкова О.Д.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація** У статті розглядається поняття фізичних вправ, як антистресового ефекту для людства під час обмежених умов перебування в дома зумовлених пандемією COVID-19. Розглянуто та обґрунтовано користь фізичних вправ на загальний стан людини в самоізоляції.

**Ключові слова:** фізичні вправи, спорт, пандемія COVID-19, фізичний та психологічний стан людини.

**Актуальність** коронавірусна пандемія внесла суттєві корективи в наше життя. З'явилися певні поведінкові обмеження, яких маємо дотримуватися. Під час карантину (самоізоляції), нормально переживати різні емоції та реакції.

Ви можете відчувати:

- Занепокоєння щодо вашого фізичного стану, роботи, майбутніх домовленостей, тощо;
- Злість або тривогу, коли вашу свободу обмежують;
- Страх, що ви можете заразити вірусом інших людей або заразитися самому;
- Неспокій, страх та ніби нереальність через те, що відбувається або через фантазії про те, що може найгірше статися;
- Самотність та ізоляцію, через обмежену взаємодію з іншими;
- Роздратування та фрустрацію.

Але, наразі існує достатньо доказів того, що регулярні *фізичні вправи* покращують мобільність, а фізичні навантаження сприяють як нашому фізичному, так і психічному здоров'ю. Оскільки нині багато людей знаходяться вдома через пандемію COVID-19, а спортзали та фітнес-центри тимчасово закриті, ми можемо допомогти самі собі, та не впадати в депресію яку може визвати перебування в обмежених умовах, а також підтримувати фізичну активність в обмеженому просторі.

### **Виклад основного матеріалу.**

Регулярна щоденна фізична активність і помірні навантаження (в домашніх умовах з урахуванням відсутності спеціального обладнання і обмеженого простору), сприяють зміцненню імунітету, зниженню випадків інфекційно- запальних процесів і допоможуть зберегти спокій і захистити ваше здоров'я протягом цього часу.

Як ми можемо підтримувати себе:

1. Спілкування з людьми, яким ви довіряєте, може допомогти, коли ви відчуваєте важкі емоції або просто потребуєте підтримки.
2. Зверніться до своїх друзів та рідних.
3. Знизити тривогу та хвилювання допоможе скорочення часу, який ви та ваша сім'я витрачаєте на перегляд новин у ЗМІ та соцмережах. Це може викликати постійне засмучення.
4. Дотримуйтесь здорового способу життя, включаючи правильне харчування, сон та фізичні вправи.
5. Виділяйте час на медитацію та дихальні вправи.
6. Підтримуйте соціальні контакти з родиною та друзями, вдома чи віддалено.

В той час, коли всі переходять на віддалену роботу, вкрай важливо не забувати рухатися, а то й навіть підвищити свою фізичну активність. Адже при виконанні фізичних вправ виділяється дофамін, що впливає на покращення настрою (в самоізоляції дуже актуальне харчування), а також завдяки поліпшенню кровообігу ви можете ще й зміцнити свій імунітет. [3]

Далеко не останню роль в підвищенні імунітету відіграє **фізична активність**. Помірні фізичні навантаження сприяють прискоренню кровообігу, що покращує живлення органів імунної системи та забезпечує безперешкодне надходження крові, а отже і клітин імунної системи до більшої кількості ділянок організму. Кількість скорочень м'язів та судин під час виконання фізичних вправ значно збільшується, що сприяє тренуванню тканин, з яких вони збудовані. Так вони стають більш міцними, витривалими та стійкими до навантажень. Під час виконання фізичних вправ прискорюється метаболізм та швидкість руху лімфи в організмі, що надзвичайно важливо для забезпечення процесів детоксикації, а також для стимуляції відновлювальних процесів у тканинах. Займаючись фізкультурою, ми посилюємо синтез багатьох важливих речовин у тілі, зокрема гормонів, баланс яких необхідний для нормального функціонування залоз внутрішньої секреції та нервової системи. [2]

За даними досліджень В. Фролькіса та його учнів, рухова активність, фізичні навантаження викликають комплекс ефектів, в основі яких лежить удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

- ефект економізації (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця тощо);
- антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогіпофізарної системи);
- ефект психоенергетизації (підвищення розумової працездатності, зростання позитивних емоцій) [1].

Всі показники та дослідження науковців доводять, що застосування фізичних вправ та використання їх як антидепресивного ефекту приводять до позитивних зрушень в організмі та регуляції загального стану людини, що вимушено перебуває в незвичному стані, в умовах самоізоляції.

Отже, фізична активність - по-перше це те, що якнайкраще допомагає підтримувати імунітет, фізичне та психологічне здоров'я людини, по –друге відомо, що спорт корисний, тому займатися треба більше, по-третє фізичні вправи потрібні для підняття емоційного та фізичного задоволення собою, в четверте слід пам'ятати займатися спортом, означає підвищення ймовірність здоровішого, щасливішого, довшого життя.

### **Література:**

1. Сухініна К.В. Рухова активність як фактор психофізіологічного здоров'я, Навчальний посібник, 2009, С. 56
2. Шультьєва Е. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Научно-медицинский электронный журнал «Концепт». 2017. №4. URL: <https://koncept.ru/2017/170084.htm>.
3. Матеріали сайту «Всесвітня організація здоров'я». URL: <https://www.who.int/> (дата звернення 06.11.2020).

## **ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОСНОВНОГО ОБМЕНА У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ГОРОДА ГОМЕЛЯ**

Дроздов Д. Н., Мелашенко Д. Д.

УО «ГГУ им. Франциска Скорины», Беларусь

**Аннотация.** Целью исследования стала связь между показателями основного обмена и средним суточным рационом питания детей младшего школьного возраста, обучающихся в школьных учреждениях г. Гомеля.

Полноценное развитие детей младшего школьного возраста возможно в условиях грамотного организованного рациона питания, который в возрасте 7 – 9 лет складывается из домашнего рациона и питания в учреждении образования (школе), а также рациональной физической нагрузки. В связи с этим особый интерес представляет оценка показателей основного обмена детей младшего школьного возраста. Доля организованного школьного питания в течение учебной недели имеет доминирующее значение, что и определило цель и актуальность нашего исследования.

Неудовлетворительный рацион питания является одной из основных причин нарушения постоянства внутренней среды организма, снижения сопротивляемости неблагоприятным воздействиям окружающей среды и, как следствие, увеличение числа негармонично развитых детей, часто и длительно болеющих.

Оптимальным считается рацион питания при сбалансированном соотношении белков, жиров и углеводов. Количественная адекватность питания подразумевает соответствие энергии, поступающей с пищей энергозатратам организма – поддержании основного обмена, зависящего от

пола, возраста, физиологического состояния, климатических условий, обеспечения процессов переваривания пищи, выполнения физической и умственной работы, обеспечения роста и развития организма.

Нормы суточного потребления энергии для детей младшего школьного возраста от 7 до 11 лет составляют около 2100 – 2300 ккал. При общем потреблении белка 74 – 87 г. в том числе животные 44 – 52 г., жира 70 – 82 г., углеводов 284 – 322 г. Данные представлены в соответствии с санитарными нормами и правилами «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Республики Беларусь» Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 20.11.2012 № 180 [1]. Таким образом, средний суточный рацион можно считать сбалансированным при соотношении жиров, белков и углеводов как 1 : 1 : 4. Обращает внимание на себя тот факт, что доля жиров, при достаточно высокой калорийности, минимальна.

Для оценки связь между показателями основного обмена и средним суточным рационом питания детей младшего школьного возраста сбор данных проводился в школах города Гомеля в осенний период. В результате исследования были проанализированы 60 бланков пищевого рациона (завтрак, обед). Проведено обследование младших школьников в возрасте 7 – 9 лет, в ходе которого было проведено измерение массы и длины тела. В последствие было составлена сводная таблица, где указаны индивидуальные значения возраста и антропометрии ребенка, рассчитанные значения среднесуточной калорийности рациона и доля жиров, белков и углеводов, которые предусмотрены пищевым рационом дошкольного учреждения.

Анализ результатов исследования показал, что величина основного обмена у детей 7 лет составляет  $62,23 \pm 4,9$  ккал/ч., у детей 8 лет –  $64,17 \pm 7,1$  ккал/ч., у детей шести лет –  $65,8 \pm 7,5$  ккал/ч. Наблюдается незначительный рост данного показателя в пределах 10 %, что свидетельствует об относительной устойчивости основного обмена в пределах выбранной нами возрастной группы.

По результатам анализа была сформирована таблица с итоговыми данными, в которой определено соответствие между величиной основного обмена ребенка и соотношением белков, жиров и углеводов в среднесуточном рационе его питания в дошкольном учреждении. В таблице 1 представлены оцененные значения основного обмена для мальчиков и девочек, согласно режиму питания школьного учреждения.

Из таблицы 1 видно, что с возрастом наблюдается достоверное увеличение показателей массы тела и роста младших школьников ( $p < 0,05$ ). Уровень основного обмена у детей 7 – 9 лет не имеет достоверных различий, но наблюдается достоверное различие с детьми 9-ти лет. Средняя прибавка массы тела у мальчиков составляет 4,4 кг/год, длина тела меняется более интенсивно – прирост этого показателя составляет у мальчиков 7,4 см/год. У девочек средняя прибавка массы тела составила 4,2 кг/год, длина тела 8,7 см/год. Рост массы тела у детей данного возраста прежде всего связан с увеличением скелетной мышечной массы, которая формируется в результате притока крови, и

увеличению трофических процессов на фоне высокой активности и формированию новых для ребенка двигательных навыков. Рост скелетной мускулатуры находится под контролем вегетативной нервной системы и гуморальных факторов, в том числе соматотропина и инсулина.

Таблица 1  
Показатели основного обмена дошкольников

Пол	Возраст, лет	Масса тела, кг	Длина тела, см	Основной обмен, ккал/ч
Мальчики	7	23,72 ± 1,51	121,10 ± 2,00	40,14 ± 3,6
	8	28,00 ± 1,48	129,80 ± 1,90	43,35 ± 3,4
	9	32,53 ± 2,14	135,87 ± 2,01	47,21 ± 2,9
Девочки	7	21,34 ± 0,82	117,09 ± 1,62	32,88 ± 2,7
	8	25,87 ± 1,34	127,93 ± 1,60	37,92 ± 3,2
	9	29,76 ± 1,74	134,53 ± 1,86	40,87 ± 3,4

В таблице 2 представлена динамика показателей рациона питания по возрастным группам в соответствии с данными школьного меню. Расчет калорийности проводился относительно основных нутриентов (белков, жиров и углеводов) с учетом усредненной порции на день. Усреднения расчета производилось на всю группу без разделения детей по половому признаку или каким-либо индивидуальным особенностям (например, диета аллергиков).

Таблица 2  
Калорийность рациона питания дошкольников (ккал)

Возраст, лет	Белки	Жиры	Углеводы
7	172 ± 18	298 ± 20	788 ± 24
8	279 ± 14	167 ± 16	879 ± 26
9	294 ± 19	191 ± 21	865 ± 23

По данным таблицы 2 видно, что с возрастом калорийность по всем видам нутриентов незначительно увеличивается. Соотношение белков жиров и углеводов для детей 7 лет составляет 1,0 : 1,7 : 4,6, для детей 8 лет 1,7 : 1,0 : 5,3, для 9 шести лет 1,5 : 1,0 : 4,5. Следует отметить, что во всех возрастных группах соотношение калорийности значительно смещено в сторону углеводов. Среднее значение потребляемой энергии у детей 7 лет составляет 1258 ± 21 ккал (60 % от нормы), у детей 8 лет 1325 ± 19 ккал (60 %), 1350 ± 21 ккал (59 %).

С помощью корреляционного анализа получены значения коэффициентов корреляции. Обращает внимание вариация показателя калорийности для углеводов, которая для детей 7 лет составляет 37 % для детей 8 лет 40 %, для детей 9 лет – 38 %.

Таким образом, для выборочной группы детей младшего школьного возраста среднее суточное потребление энергии в школе составляет 1311 ккал, установлено, что наибольший вклад в калорийность рациона вносят углеводы около 64 %, вне зависимости от возраста. Калорийность по углеводам отличается значимой вариацией (от 37 до 40 %). Между показателями основного обмена и средним суточным рационом питания детей дошкольного возраста имеет место сильная корреляционная зависимость ( $p < 0,05$ ).

### **Литература:**

1 Санитарные нормы и правила «Требования к питанию населения: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах Республики Беларусь» Постановление Министерства здравоохранения Республики Беларусь 20.11.2012 № 180 в ред. постановления Минздрава от 16.11.2015 N 111

2 Лелевич В.В. Обмен веществ в детском организме: учебное пособие по биологической химии для студентов педиатрического факультета / В.В. Лелевич, В.М. Шейбак, А.А. Масловская. – Гродно : ГрГМУ, 2018. – 212с.

3 Солтан М.М. Гигиенические требования к организации питания детей и подростков: учеб.-метод. пособие / М.М. Солтан, Т.С. Борисова – Минск: БГМУ, 2017. – 68с.

## **АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Евтухова Л. А., Кураченко И. В., Котовенко С. В.

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь, г. Гомель

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос о применении метода спирометрии для изучения состояния дыхательной системы студенческой молодежи. Параметры внешнего дыхания позволяют дать оценку состояния дыхательных путей и определить соответствие полученных результатов нормативам здорового человека. Результаты исследования показали, что у большей части (91%) обследованной группы студентов показатели внешнего дыхания соответствуют физиологическим нормативам взрослого (здорового) человека.

**Актуальность.** Определение параметров состояния дыхательной системы является одним из важнейших задач физиологии человека. Это объясняется, прежде всего, тем, что дыхание, являясь основным жизненным процессом, находится в теснейшей взаимосвязи и взаимозависимости со всеми системами и органами человеческого организма. Поэтому, актуальное значение приобретает систематический контроль и анализ показателей внешнего дыхания, которые позволяют своевременно выявить нарушения в работе одной из жизненно важных систем организма и тем самым предупредить развитие различных патологий [2].

Число экспериментальных работ в области физиологии и патологии дыхания растёт с каждым годом. В клинической физиологии и медицинской

практике разрабатываются новые методы исследования функции внешнего дыхания. Однако внедрение сложных инструментальных методов не умаляет значения определения легочных объемов методом спирометрии, широко распространенного в практике. Это связано не только с тем, что методика их определения доступна и проста, но и то, что характер изменений легочных объемов позволяет определять функциональное состояние дыхательной системы человека [3].

Цель работы: анализ показателей внешнего дыхания студентов.

Экспериментальная часть работы выполнена в лаборатории кафедры зоологии, физиологии и генетики УО «ГГУ имени Ф. Скорины». Проведено спирометрическое обследование группы студентов биологического факультета. Возрастной аспект обследованных 17-20 лет, что согласно физиологической возрастной классификации составляет юношеский период человека.

В обследовании приняли участие 120 человек, из них: 60 студенток и 60 студентов. Регистрировались следующие параметры внешнего дыхания: жизненная емкость легких, дыхательный объем, резервный объем вдоха и выдоха.

Анализ показателей внешнего дыхания студентов проводился путем сравнения полученных значений легочных объемов с нормативными данными для здорового человека [4]. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Процентный состав сравнительного анализа параметров внешнего дыхания студентов с нормативными данными для здорового человека

Показатели	Параметры внешнего дыхания студентов $\bar{X} \pm m$		Диапазон нормы	Пол	Процентный состав испытуемых		
	ж	м			Ниже нормы	Норма	Выше нормы
ЖЕЛ, л	3,70±0,05	5,29±0,17	2,50-3,50	ж	0,00	42,54	57,46
			3,50-5,00	м	0,00	41,67	58,33
ДО, л	0,68±0,02	1,21±0,05	0,40-0,90	ж	8,21	79,11	12,68
				м	0,00	20,83	79,17
РО <sub>вд</sub> , л	1,93±0,04	2,05±0,12	1,50-2,50	ж	48,51	45,52	5,79
				м	0,83	78,34	20,83
РО <sub>выд</sub> , л	1,49±0,03	2,03±0,09	0,70-1,50	ж	0,75	58,96	40,29
				м	0,00	12,50	87,50

Средние значения показателей внешнего дыхания обследованной группы студентов превышают нормативные данные для взрослого здорового человека, кроме параметра резервного объема вдоха у юношей.

Так как, средние значения не отражают индивидуальных параметров внешнего дыхания испытуемых, рассчитали численное соотношение всей генеральной совокупности к нормативным показателям.



Основные параметры внешнего дыхания у 17% обследованных студенток характеризуются оценкой ниже нормативных, у 60 % испытуемых показатели в пределах нормы, а у 23 % обследованных студенток параметры внешнего дыхания выше нормативных для взрослого здорового человека.

Основные параметры внешнего дыхания у 75% обследованной группы студентов характеризуются значениями выше нормативных.

В связи с зависимостью ЖЕЛ от массы тела, роста и возраста фактическая величина может быть правильно оценена только при сравнении с должной величиной.

Сравнение фактических значений ФЖЕЛ с должной величиной ДЖЕЛ позволяет оценить функциональное состояние дыхательной системы человека.

В таблице 2 представлен статистический анализ сравнительной величины фактической и должной ЖЕЛ интерпретированы в таблице 2.

Таблица 2.

Статистический анализ диапазона параметров фактической и должной величиной ЖЕЛ обследованной группы студентов

Показатели	$\bar{X} \pm m$	$\sigma$	$X_{\min}$	$X_{\max}$	CV
Основные легочные емкости					
Факт ЖЕЛ, л	3,94±0,06	0,82	2,60	6,50	21%
Долж ЖЕЛ, л	3,96±0,05	0,62	3,02	5,89	16%

Средние значения должной величины ЖЕЛ и фактической близки по значению, отклонение составляет  $\pm 15\%$ , при этом показатель у 80% обследованных студентов лежит в пределах этого диапазона, что указывает на нормальное функционирование легочной системы.

У 8,5% испытуемых отклонение реальной ФЖЕЛ от ДЖЕЛ лежит в пределах допустимых значений. Показатель, превышающий 20% отклонения, отмечается у 6,15% испытуемых, что указывает на слабость легочной системы и на возможное наличие патологических состояний дыхательного аппарата.

Для оценки функционального состояния дыхательной системы обследованной группы студентов выполнен расчет индекса Скибинской, который позволил оценить функцию не только системы дыхания, но и сердечно-сосудистой системы. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Оценка состояния кардиореспираторной системы студентов по индексу Скибинской

Показатели состояния кардиореспираторной системы	Процент от общего числа обследованных, %
Плохо	3
Неудовлетворительно	6
Удовлетворительно	34
Хорошо	51
Очень хорошо	6

Состояние кардиореспираторной системы у 51 % обследованных студентов оценивается как «хорошее», у 6% - очень хорошее, 34% - удовлетворительное. Группу риска составляет 9% обследованных студентов, у которых показатели состояния кардиореспираторной системы характеризуется оценкой «неудовлетворительно» и «плохо».

Результаты исследования показали, что у большей части (91%) обследованной группы студентов показатели внешнего дыхания соответствуют физиологическим нормативам взрослого (здорового) человека.

#### **Литература:**

1 Покровский, В.М. Физиология человека: учебное пособие для студентов медицинских вузов. М.: Медицина, 2007. 656 с.

2. Мотузко Н. С. Физиология дыхания: учеб. пособие / Н.С. Мотузко, В. В. Ковзов, В. К. Гусаков. – Витебск: УО ВГАВМ, 2004. – 64 с.

3. Thaler Erica. Rhinosinusitis: Rukovodstvo dlya diagnostiki i upravleniya / Erika Taler. – New York: DC, USA, 2008. – 8 p.

4. Козинец, Г.И. Физиологические системы организма человека, основные показатели. М.: ТриадаХ, 2000. 336 с.

### **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ АЛЛЕЛЬНЫХ ЧАСТОТ ГРУПП КРОВИ АВО СРЕДИ ДОНОРОВ Г. АШХАБАД (ТУРКМЕНИСТАН)**

Курак Е. М., Зятьков С. А., Сапаргельдиев Ш. А.

УО «Гомельский Государственный университет имени Ф. Скорины», Беларусь

**Аннотация:** В статье приводятся результаты изучения частот встречаемости аллелей, кодирующих группы крови системы АВ0 среди доноров г. Ашхабада (Туркменистан). Значения определенных частот аллелей А, В и О составили 66,7%, 21,6% и 11,6% соответственно, что несколько не соответствует повторяемости генов А-В-О групп крови в центральной Азии.

#### **Актуальность исследования.**

Изучение структуры генофонда различных групп народонаселения и решение вопросов микроэволюции популяций человека, их происхождения, родства, взаимодействия со средой остается одной из важнейших задач антропогенетики, формальной, популяционной и молекулярной генетики и, в частности геногеографии [1].

В настоящее время учреждениями службы крови Республики Беларусь и других стран проводятся работы по уточнению геногеографических карт регионов, поскольку установление особенностей распределения эритроцитарных антигенов АВ0, резус и др. в различных регионах страны среди представителей разных национальностей и этнических групп имеет большое научное и практическое значение и может быть полезным для решения проблем этнографии, социологии и других областей науки и культуры [2].

Генетически контролируемые гематологические системы АВ0, резус и др. в онтогенезе не подвержены воздействию средовых факторов, и их использование при изучении эволюционных изменений более предпочтительно

по сравнению с морфологическими признаками. Строгое постоянство наследуемости групповых признаков АВО позволяет определить распределение фенотипов и их аллелей в популяциях и установить генетическую структуру популяций по генам, контролирующим группы крови [3].

Целью нашей работы было изучить генетическую структуру популяции доноров, проживающих на территории города Ашхабада (Туркменистан) по генам, кодирующим группы крови системы АВО.

#### Методика исследования.

Материал для исследования был взят на базе станции переливания крови г. Ашхабат, Туркменистан. На предмет носительства групп крови АВО обследовалось 1000 доноров, обратившихся на станцию во временном промежутке с 2019 по 2020 год. Исследование проводилось без учета национальной принадлежности.

Прямую частоту встречаемости групп крови (0(I), А(II), В(III) и АВ(IV) и резус-фактора вычисляли путем прямого деления количества носителей конкретной группы крови на число особей в проанализированной выборке:

$$Q = \frac{X}{N} \times 100\% \quad (1)$$

где Q - частота встречаемости групп крови в %, X - число лиц – носителей группы крови, N – общее число исследованных в выборке.

В ходе исследования проведены вычисления аллельных частот генов А, В, О, определяющих генетическую структуру для генотипически неоднородных групп крови II III IV. Оценка частот (p, q, r) генов А, В, 0 проводилась по известным формулам Ф. Бернштейна [2,4] следующим образом.

В начале были даны предварительные оценки частот генов 0, А и В по формулам:

$$r'(O) = \sqrt{O'} \quad (2)$$

$$p'(A) = 1 - \sqrt{B' + O'} \quad (3)$$

$$q(B) = 1 - \sqrt{A' + O'} \quad (4)$$

где  $O', A', B'$ , - частоты фенотипов, т.е. отношение числа лиц с определенным фенотипом к объему выборки.

Если сумма предварительных частот генов не равна 1, вводится поправка:

$$D = 1 - (r'' + p'' + q''). \quad (5)$$

Далее вычислялись окончательные (уточненные) оценки частот генов:

$$r = \left( r' + \frac{D}{2} \right) \left( 1 + \frac{D}{2} \right), \quad (6)$$

$$p = p' \left( 1 + \frac{D}{2} \right), \quad (7)$$

$$q = q' \left( 1 + \frac{D}{2} \right), \quad (8)$$

$$r + p + q = 1. \quad (9)$$

Эти формулы справедливы для оценки частот генов групп крови АВО.

## Результаты исследования и их обсуждение

На первом этапе исследований мы определили прямую частоту встречаемости групп крови систем АВ0 и Rh в исследуемой выборке у жителей г. Ашхабад. Результаты расчетов отражены ниже, в таблице 1.

Таблица 1.

Прямая частота встречаемости групп крови системы АВ0 и Rh-принадлежности у доноров г. Ашхабад

Группа крови	Количество носителей групп крови, чел			Прямая частота встречаемости, %		
	Rh(-)	Rh(+)	Всего	Rh(-)	Rh(+)	Всего
0(I)	237	212	449	23,7	21,2	44,9
A(II)	152	179	331	15,2	17,9	33,1
B(III)	71	93	164	7,1	9,3	16,4
AB(IV)	32	24	56	3,2	2,4	5,6
Итого	492	508	1000	49,2	50,8	100

Как видно из таблицы 1, в популяции доноров г. Ашхабад наблюдается следующая последовательность фенотипов по системе АВ0: 0(I) > A(II) > B(III) > B(IV). Подобная последовательность фенотипов соотносится с данными по среднеевропейским популяциям нашей планеты.

Наиболее часто среди доноров г. Ашхабад встречаются индивидуумы с группами крови 0(I) и A(II) – 44,9 % и 33,1 % соответственно. Встречаемость группы B(III) составила 16,4 %. А наименьшая встречаемость наблюдается по группе AB(IV), которая выявлена всего лишь у 5,6 % лиц.

Следует отметить, что аналогичное распределение характерно для популяций европейской части России и Беларуси [1, 2, 5].

Кроме того, подобная последовательность фенотипов выявлена и в Республике Татарстан, а именно: доноры 0 (I) группы крови составили 33,7%, доноры A (II) группы крови составили 31,1%, доноры B (III) группы – 23,7%, доноры АВ0 (IV) группы – 11,5% [2]. Вероятнее всего, подобное соотношение фенотипов закономерно для популяций Средней Азии.

Проведенный анализ распределения групп крови по системе Rh (табл. 1), указывает на небольшое преобладание среди жителей г. Ашхабад резус-положительных лиц, что составляет 50,8% обследованных (число резус-отрицательных лиц – 49,2%). Последовательность фенотипов и у Rh-положительных, и у Rh-отрицательных лиц такая же, как и в целом по выборке и определяется соотношением частотности для Rh-положительных лиц – 21,2% > 17,9% > 9,3% > 2,4% , а для Rh-отрицательных – 23,7% > 15,2% > 7,1% > 3,2% соответственно.

Следующим этапом наших исследований было определение частот встречаемости аллелей АВ0 у проанализированных доноров. Данные по частотам аллелей, вычисленные нами с использованием коэффициентов Бернштейна, приведены ниже в таблице 2.

Таблица 2.

## Частоты трёх аллелей А, В и О у доноров г. Ашхабад

Аллели	Значения частот
О	0,667±0,0149
А	0,216±0,013
В	0,116±0,010

Как видно из таблицы 2, частота аллеля О у проанализированных доноров составила почти 68%, А – 21,65%, а аллеля В – всего 11,6%, что несколько не соответствует повторяемости А-В-О генов групп крови у жителей центральной Азии, где наблюдается достаточно высокая частота аллеля В (20-30%). Распределение генов, выявленное нами в популяции жителей г. Ашхабад более характерно для жителей Европы.

**Заключение.**

Таким образом, наиболее часто среди доноров г. Ашхабад встречаются индивидуумы с группами крови 0(I) и А(II) – 44,9% и 33,1% соответственно. Встречаемость группы В(III) составила 16,4%, а наименьшая встречаемость наблюдается по группе АВ(IV), которая выявлена всего лишь у 5,6% лиц. Последовательность распределения групп крови системы АВО соотносится с данными по среднеевропейским популяциям. Анализ распределения групп крови по системе Rh указывает на практически одинаковое соотношение среди резус-положительных и резус-отрицательных лиц г. Ашхабад. Значения частот аллелей А, В и О составили 66,7%, 21,6% и 11,6%, что несколько не соответствует повторяемости генов А-В-О групп крови в центральной Азии.

**Список литературы**

1. Курбатова О.Л. Городские популяции: возможности генетической демографии (миграция, подразделенность, аутбридинг). Вестн. ВОГиС. 2006. Т. 10. №1. С. 155–188.
2. Mourant A.E. The distribution of the human blood groups and the other polymorphisms. Lond., New York, Toronto. 1976. 1055 p.
3. Балыкова Т.В. Распределение групповых антигенов эритроцитов у якутов (Саха\*). Вестник службы крови России. 2009. № 4. С. 7–10.
4. Гольдинберг, Б.М. Фенотипическое распределение групп крови по системам АВО в популяции Могилевской области. Вестник службы крови России. 2007. № 4. С. 14–15.
5. Белопухов, В.М. Распределение групп крови среди доноров Республики Татарстан. Казанский медицинский журнал. 2015. № 3. Т. 96. С. 437–440.

## АЭРОБНАЯ НАГРУЗКА КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК

Швайликова Н.В., Малиновский А.С.

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины», Республика Беларусь, г. Гомель

**Аннотация.** В статье рассматривается вопрос организации и применения на занятиях по физическому воспитанию со студентками университета нагрузок аэробного характера, как фактора, способствующего укреплению здоровья.

**Актуальность.** Организация образовательного процесса по физическому воспитанию в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к педагогам этой дисциплины. Преподаватели должны владеть не только знаниями в области методики дозирования физических нагрузок и воздействие разных видов упражнений на организм студентов, но и разбираться в анатомии, возрастной физиологии, а также занять и понимать о воздействии окружающей среды на организм человека. В исследования как отечественных, так и зарубежных авторов последних лет прослеживается тенденция неуклонного снижения уровня физической подготовленности молодежи [1]. Данные проведенных исследований указывают на следующие причины, которые могут ограничивать двигательную деятельность:

- масштабная компьютеризация (социальные сети, доставка продуктов и товаров через интернет, онлайн-оплата, и так далее);
- неблагоприятные факторы окружающей среды (радиационный фон, выбросы перерабатывающих заводов, разрушение озонового слоя земли и многое другое);
- неправильный образ жизни (разнообразие фаст-фудов, вредные привычки, нарушение режима сна и бодрствования);
- ограничения, связанные с пандемией COVID–19 (актуальная проблема сегодняшнего дня).

Опираясь на многочисленные исследования положительного влияние длительных аэробных нагрузок на организм человека, мы пришли к решению внедрения в образовательный процесс по физическому воспитанию студентов университета дозированных кардио-нагрузок [2]. Эффективность данного подхода объясняется тем, что основными параметрами кордио-тренировки являются ее интенсивность, длительность и частота, которые вместе определяют объем тренировочной нагрузки. Каждый из этих параметров играет самостоятельную роль в определении тренировочной эффективности, однако не менее важны их взаимосвязь и взаимное влияние. Чем интенсивнее работа, тем напряжённее функциональная активность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ответственных за доставку кислорода работающим мышцам [3, 4].

Наше исследование проводилось на базе УО «ГГУ имени Ф. Скорины», в нем приняли участие студентки основного отделения первых курсов

факультета физики и информационных технологий и исторического факультета в количестве 45 человек.

При организации и планировании работы, структура и последовательность средств и методов корректировалась в зависимости от целевой направленности занятий, уровня физического состояния занимающихся и других факторов. Занятие с применением кардио-тренировок строилось по классической схеме и включало в себя подготовительную, основную и заключительную части.

Подготовительная часть (15–20 мин) – предназначена для подготовки организма к занятию при помощи простых упражнений для отдельных групп мышц (ходьбу и ее разновидности, обще развивающие упражнения разного характера, бег и упражнения в движении).

Основная часть (35–45 мин) – направлена на развитие физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, развитию техники движений. Применялись специально подобранные аэробные упражнения (дозированная ходьба в высоком темпе, продолжительный дозированный бег, круговая тренировка по станциям).

Заключительная часть (10–15 мин) – направлена на постепенное снижение нагрузки, приведение организма в относительно спокойное состояние, формирование навыка правильной осанки. Бег в медленном темпе, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и упражнения на расслабление.

Как основной критерий оценки эффективности нашей методики мы использовали:

- частоту сердечных сокращений в покое (ЧСС);
- жизненную емкость легких (ЖЕЛ);
- тест Купера (12 минутный бег, метры).

Предлагаемая нами нагрузка в течении учебного года оказала влияние на физиологические показатели, так ЧСС в покое после эксперимента, в конце учебного года, снизилась на 5 единиц, что говорит нам о том, что произошла рационализация режима работы сердца. Увеличенный объем нагрузок аэробного характера оказал влияние и на жизненную емкость легких – фактический прирост ЖЕЛ достоверно увеличился на 319 мл по сравнению с исходными данными, и в среднем показатель составил 2948,6 мл. В свою очередь мы наблюдали и положительную динамику физической подготовленности в тесте Купера где зафиксировано преодоленное расстояние в 2000 метров за 12 минут по сравнению с исходными в 1750 метров.

В заключении хочется отметить, что внедрение аэробной нагрузки в учебные занятия студенток, способствуют повышению уровня их физического развития, функционального состояния и физической подготовленности. Комплексный эффект в улучшении состояния здоровья студенток, на наш взгляд, достигается при использовании рационального двигательного режима, включения комплексов аэробных нагрузок как в структуру физкультурного занятия, так и в ежедневную двигательную активность.

## Литература:

1. Всемирная организация здравоохранения. Глобальный план действий ВОЗ по повышению уровня физической активности на 2018–2030 гг.: повышение уровня активности людей для укрепления здоровья в мире. Женева: Всемирная организация здравоохранения; 2018 г.

2. Толстенков, А. Н., Профессиональная прикладная подготовка как средство повышения уровня физической подготовленности студентов. Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы IX Междунар. науч.-метод. конф. / редкол.: Н. А. Красулина и др. – Уфа : Изд-во УГНТУ, 2021. С. 258–262.

3. Жищенко, А. Н. Физическое развитие и состояние здоровья студентов вузов. ФК и здоровье студентов ВУЗов: материалы III международной научно-практической конференции. СПб., 2006. – С. 35–9.

4. Щедрина, А. Г. Онтогенез и теория здоровья. Новосибирск : Наука, 1998. 270 с.

## ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА СУЧАСНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В УКРАЇНІ

Дроздова К. В., Пустомельник Д. С.

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського», Україна

**Анотація.** У статті розглядається проблема застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури, а також вказується, що це є невід'ємна частина сучасної фізкультурної освіти в Україні. Розкривається роль підготовки спеціалістів у сфері фізичної культури, яка передбачає наявність необхідного інформаційного забезпечення навчального процесу. Наголошується, що впровадження інформаційних технологій навчання є пріоритетним напрямом реформування сучасної фізкультурної освіти в Україні.

**Ключові слова:** інформаційні технології, майбутні вчителі фізичної культури, вища фізкультурна освіта.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Значний вплив інформатизація освіти справляє на удосконалення навчального процесу майбутнього вчителя фізичної культури, за рахунок включення до засобів навчання електронні підручники, комп'ютерні програми для встановлення фізичного розвитку, технічної майстерності тощо, які надають можливість значно підвищити рівень фахової підготовки у ВНЗ.

Н. Азарова вказує, що останніми роками в системі вітчизняної освіти відбуваються реформаційні процеси, спрямовані на досягнення рівня найкращих світових стандартів. Одним із шляхів підвищення якості навчання і виховання, зазначеним у Концепції Державної програми розвитку освіти [8], є впровадження новітніх педагогічних та інформаційних технологій [1]. Такі



реформаційні процеси стосуються також і галузі знань „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, тому фахова підготовка майбутнього вчителя фізичної культури повинна бути спрямована на досягнення рівня найкращих світових стандартів для конкурентоспроможності фахівця цієї галузі.

В процесі вирішення цих проблем майбутньому вчителю фізичної культури необхідно шукати нові ефективні методи та форми навчання школярів на уроках фізичної культури у загальноосвітній школі. Тому для підтримки у пошуках ефективних шляхів оптимізації уроку фізичної культури у фахову підготовку майбутнього вчителя фізичної культури необхідно широко впроваджувати сучасні інноваційні засоби, які включають в себе засоби інформаційних технологій, а також підвищувати рівень інформаційної культури.

Слід вказати, що використання інформаційних технологій в навчальному процесі дає можливість вивчати на якісно новому рівні навчальні дисципліни циклу професійної та практичної підготовки. Виходячи з цього для майбутнього вчителя фізичної культури комп'ютер стає засобом навчальнопознавальної та науково-дослідної діяльності, ефективним інструментом оптимізації процесу навчання у ВНЗ. Тому впровадження інформаційних технологій у навчальний процес майбутнього вчителя фізичної культури є невід'ємною частиною сучасної фізкультурної освіти в Україні.

**Зв'язок із науковими програмами або практичними завданнями.** ДСтаття виконана в руслі досліджуваної в Інституті фізичного виховання і спорту Луганського національного університету імені Тараса Шевченка теми „Теорія і методика застосування інформаційних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і основ здоров'я в умовах неперервної освіти” (Державний реєстраційний номер 0110U000756).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор.** Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що розгляду інформаційних технологій присвячено дослідження таких учених (Н. Азарова, І. Богданов, Є. Бондаренко, Р. Гуревич, Н. Котенко, О. Сергеев та ін.) [1; 2; 3; 4; 9]. Інформаційні аспекти та Інформатизація вищої фізкультурної освіти розглядається в працях таких вчених (С. Єрмаков, Р. Клопов та ін.) [5; 7].

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Мета даної статті полягає в тому, щоб розкрити необхідність впровадження інформаційних технологій у навчальний процес майбутнього вчителя фізичної культури є невід'ємною частиною сучасної фізкультурної освіти в Україні.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Тенденції розвитку сучасної педагогічної освіти, виражена спрямованість на інформатизацію усіх галузей знань в вищій школі, визначають актуальність дослідження цього суспільного явища. Необхідно вказати, що пошук найбільш ефективних шляхів і засобів, які б сприяли можливо більш ефективному навчанню майбутнього вчителя фізичної культури, завжди був у центрі уваги фахівців з фізичного виховання і спорту. Використання засобів інформаційних технологій у майбутній професійній

діяльності вчителя фізичного виховання дозволяє удосконалити зміст фахової підготовки, форми навчального процесу, індивідуальний підхід у навчанні тощо.

Застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури сприяє не тільки його індивідуалізації та креативності, а й сприяє підвищенню інтелектуальних здібностей, надає можливість самостійно й ефективно працювати в мережі Інтернет тощо.

Є. Бондаренко доводить, що сучасний навчальний процес на всіх його рівнях відбувається в умовах широкомасштабної комп'ютеризації закладів освіти та інтенсивного впровадження інформаційних технологій у практику навчання. Державна Програма „Інформаційні та комунікаційні технології в освіті і науці” на 2006 – 2010 роки передбачає виконання комплексу завдань, які зорієнтовані на забезпечення підготовки конкурентоспроможних фахівців, здатних ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології і розвивати вітчизняне виробництво високотехнологічної продукції, що необхідно для переходу національної економіки на інноваційний шлях розвитку. У розв'язанні поставлених завдань освіті належить ключова роль [3]. Ми погоджуємося з Є. Бондаренко, що зараз відбувається інтенсивне впровадження інформаційних технологій у практику навчання ВНЗ, і разом з тим проблеми використання інформаційних технологій у навчальному процесі ще залишаються у зв'язку з невідповідним матеріально-технічним забезпеченням.

Н. Азарова доводить, що впровадження інформаційних технологій навчання є пріоритетним напрямом реформування вітчизняної системи вищої освіти. Виконуючи навчальну, виховну й дослідну функції, зазначені технології можуть застосовуватися як на етапі підготовки до проведення занять, створенні навчально-методичного забезпечення, так і під час навчально-виховного процесу й у позааудиторній роботі. Використання інформаційних технологій дозволяє створити принципово нову інформаційну освітню сферу, що надає широкі можливості для навчальної діяльності, значно впливає на перерозподіл ролей між її учасниками, підвищує мотивацію, розвиває самостійність, забезпечує індивідуалізацію та диференціацію освітнього процесу, сприяє модернізації традиційної системи навчання [1]. Ми погоджуємося з Н. Азаровою, що використання інформаційних технологій дозволяє створити принципово нову інформаційну освітню сферу, але хочемо додати, що у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури інформаційні технології можуть застосовуватися не тільки на етапі підготовки до проведення занять, а у впродовж всього навчального процесу у ВНЗ.

І. Богданов, О. Сергєєв вказують, що особливої уваги заслуговує опис унікальних можливостей інформаційних технологій, реалізація яких створює передумови для небувалої в історії дидактики інтенсифікації навчального процесу, а також створення методик, які орієнтовані на розвиток особистості тих, хто навчається. Вчені зазначають ці можливості: а) миттєвий зворотний зв'язок між користувачем та інформаційними і комунікаційними технологіями; б) комп'ютерна візуалізація навчальної інформації про об'єкти або

закономірності явищ, як таких що реально відбуваються, так і „віртуальних”; в) архівне зберігання великих обсягів інформації з можливістю її передачі, а також легкий доступ користувача до центрального банку даних; г) автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, а також обробка результатів навчального експерименту з можливістю багаторазового відтворення фрагменту, або самого експерименту; г) автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення, організаційного керування навчально-виховною і контролю за результатами якості засвоєння матеріалу [2]. Перелічені вченими І. Богдановим та О. Сергєєвим унікальні можливості інформаційних технологій зосереджують нашу увагу на інтенсифікації та оптимізації навчального процесу майбутнього вчителя фізичної культури.

Перехід до нових комп'ютерно-орієнтованих технологій навчання, створення умов для їх розробка апробації та впровадження, раціональне поєднання нових інформаційних технологій навчання з традиційними — складна педагогічна задача і потребує вирішення цілого комплексу психологопедагогічних організаційних, навчально-методичних, технічних та інших проблем [6]. У зв'язку з цим Н. Котенко, вказуючи на те, що ...чітко визначились три головні напрями використання комп'ютерів у навчальному процесі, а саме, по-перше, це навчання технологіям, що вимагають активного використання комп'ютера (графічний і текстовий редактори, робота у комп'ютерних мережах); навчання спеціалізованим технологіям (створення музики, комп'ютерне конструювання і анімація, макетування і верстка тощо); по-друге, вивчення інформатики як науки, що розглядає інформаційно-логічні моделі; по-третє, використання комп'ютера як технічного засобу у вивченні основ наук у школі і ПТНЗ, фундаментальних і технічних дисциплін у ВНЗ і ПТНЗ [4, с. 216], доводить, що на сучасному етапі розвитку суспільства головною метою ІКТ є підготовка тих, хто навчається, до активної і плідної життєдіяльності в інформаційному суспільстві [9].

С. Єрмаков, фахівець у галузі фізичного виховання спорту наголошує, що підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури передбачає наявність певного інформаційного забезпечення освітнього процесу. Від його якості залежить в цілому і рівень підготовки студентів. Тому поряд з традиційними джерелами інформаційного забезпечення, такими як бібліотеки, засоби масової інформації, видання, що розповсюджуються через торгівельну мережу або за підпискою, привертають увагу можливості одержання відомостей з мережі Інтернет [5]. Такий підхід С. Єрмакова є актуальним для фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в сучасній фізкультурній освіті в Україні. Ми підтримуємо ідею, що за наявністю певного інформаційного забезпечення освітнього процесу залежить, у цілому, і рівень підготовки студентів, насамперед майбутнього вчителя фізичної культури. Продовжуючи думку С. Єрмакова Р. Клопов вказує на те, що фахівець з фізичного виховання та спорту повинен бути готовим не тільки грамотно використовувати нові технології, але й створювати свої оригінальні розробки. Все це потребує безперервної фізкультурної освіти, спрямованої на розвиток творчого мислення у процесі

діяльності протягом всього життя [7]. Отже, взаємопов'язані думки провідних фахівців у галузі фізичного виховання спорту, а саме застосування інформаційних технологій у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури, С. Єрмакова Р. Клопова, дають підстави стверджувати, що у галузі знань „Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини” відбувається освітня інформаційна „революція”; удосконалюється процес фахової підготовки із застосуванням інформаційних технологій, що у свою чергу робить майбутнього вчителя фізичної культури в сучасній фізкультурній освіті в Україні конкурентноспроможним на ринку праці, який здатен ефективно використовувати інформаційно-комунікаційні технології у майбутній професійній діяльності.

**Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого їх розвитку.** Розглядання проблеми застосування інформаційних технологій у навчальному процесі майбутнього вчителя фізичної культури, а також того, що це є невід'ємною частиною сучасної фізкультурної освіти в Україні розкриває актуальність інноваційної професійної підготовки фахівців у сфері фізичної культури, що передбачає наявність необхідного інформаційного забезпечення навчального процесу. У перспективі планується приділити увагу інформаційній культурі майбутнього вчителя фізичної культури у процесі професійного розвитку в умовах інформаційно-освітнього простору.

#### **Література:**

1. Азарова Н. В. Використання інформаційних технологій навчання у вищих юридичних закладах освіти. – Режим доступу : <http://intkonf.org/azarovanv-vikoristannya-informatsiynih-tehnologiy-navchannya-u-vischih-yuridichnihzakladah-osviti/>
2. Богданов І. Т., Сергеев О. В. Засоби інформаційних технологій, їх практичні можливості, дидактична доцільність використання й упровадження. – Режим доступу : [http://conference.mdpu.org.ua/conf\\_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm](http://conference.mdpu.org.ua/conf_all/confer/2001/newtech/5/bogdanov.htm)
3. Бондаренко Е. Экспериментальная реализация применения мультимедийных технологий в учебном процессе по педагогическим дисциплинам / Е. Бондаренко // Гуманізація навчально-виховного процесу: Збірник наукових праць. – Вип. L / За заг. ред. проф. В. І. Сипченка. – Слов'янськ : СДПУ, 2010. – С. 106 – 113.
4. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних закладах : Монографія / Р. С. Гуревич. – Вінниця: ТОВ „Планер”, 2009. – 410 с.
5. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізкультурної освіти / С. С. Єрмаков // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної наукової конференції (18 травня 2008 р. м. Харків) / Харьк. нац. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. – Харків „ОВС”, 2006. С. 3 – 6.
6. Інформаційні технології в навчанні. – Режим доступу : <http://lkartashova.at.ua/publ/1-1-0-7>
7. Клопов Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти / Р. В. Клопов // Актуальні проблеми фізкультурної освіти : матеріали II електронної наукової

конференції (18 травня 2008 р. м. Харків) / Харьк. нац. пед. ун-т. Г. С. Сковороди. – Харків „ОВС”, 2006. С. 8 – 9.

8. Концепція Державної програми розвитку освіти на 2006 – 2010 роки // Вища школа. – 2006. № 3. С. 114 – 119.

9. Котенко Н. О. Використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі навчальних практик. Режим доступу :

<http://conf.fizmat.tnpu.edu.ua/?p=180&сpage=1>

Наукове видання

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ ТА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Матеріали V інтернет-конференції  
17-18 листопада 2021 року  
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції авторів

Підп. до друку 10.11.2020. Формат 60x90/16. Папір офсетний.  
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 7,6. Наклад 100 пр.  
Видавець Букаєв Вадим Вікторович  
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.  
Тел. 0949464393, 0487431393 email – 7431393@gmail.com