

**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 ІV МІЖНАРОДНОЇ  
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ  
24-25 листопада 2020 року**

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2020

**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 26.11.2020*

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

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

Ганчар І. Л., доктор педагогічних наук, професор. Національний університет ОМА;

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

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

Долгієр Є. В. кандидат з фізичного виховання та спорту, 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 : матеріали ІV інтернет-конференції.**  
С916 м. Одеса, 24-25 листопада 2020 р. – Одеса. : видавець  
Букаєв Вадим Вікторович, 2020. – 130 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», 2020

## ЗМІСТ

ПСИХОМОТОРНІ КОМПЕТЕНЦІЇ СПЕЦІАЛІСТА ФІЗИЧЕСЬКОЇ КУЛЬТУРИ	
Афтимичук О. Е. ....	6
ПРОБЛЕМА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ	
Башавець Н. А., Хурс М. А. ....	10
ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ	
Богатов А. О., Пазина В. В. ....	13
ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ	
Бондаренко О. В. ....	16
ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІТНІХ ТАБОРАХ	
Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О. ....	20
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДЕНГОМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	
Долгієр Є. В., Чабан В. С. ....	22
ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАТОЛОГІЧНОЮ СПАДКОВОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ	
Дроздова К. В., Палічук Ю. І. ....	26
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ГНУЧКОСТІ У ФІГУРИСТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (10 – 14 РОКІВ)	
Іванченко К. С., Ігнатенко С. О. ....	30
АТЛЕТИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	
Ковальов М. В., Джурицький П. Б. ....	33
РОЛЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ	
Котовський В. А., Ігнатенко С. О. ....	37
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	
Кучеренко Г. В. ....	39
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	
Небож В. Т. ....	42
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ	
Палічук Ю. І., Осіпова І. В. ....	46

РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРО ПОБУДОВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ	
Петрова Н. Є., Дроздова К. В. ....	49
ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ	
Пільова С. Г. ....	52
МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК НАПРЯМОК ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Пуме О. В., Ігнатенко С. О. ....	54
ОСОБЛИВОСТІ ОПЕРАТИВНОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЦИКЛІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	
Раковець О. Ю. ....	56
РОЛЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
Рассамакін М. В., Ігнатенко С. О. ....	58
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ОНАХТ	
Струк Б. І., Павлюк О. В., Цапенко Л. М. ....	61
УДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ ПАНТОМІМИ	
Маматова З. Р., Теслюк Н. І., Богатирьова М. В., Цховребова З. Л. ....	65
ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА ГНУЧКОСТІ У БОРІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	
Форостян О. І., Катармасовський В. Ю. ....	69
РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ	
Форостян О. І., Щеглова О. ....	71
ПРОФЕСІОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННЕ ФІЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ХОЛОДА И КРИОТЕХНОЛОГИЙ ОНАХТ	
Халайджи С. В., Захлевская Т. В., Лаговская Н. Г. ....	74
ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ МЕТОДІВ В ЗАСВОЄННІ СТЕПОВОЇ ТЕХНІКИ ТХЕКВОНДИСТАМИ ВІКОМ 6-10 РОКІВ НА НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ	
Челомбитько С. В., Ігнатенко С. О. ....	78
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ	
Ростя С.Д., Башавець Н.А. ....	82
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО	
Волкова Т. В., Гончарук В. В., Сергеева Т. П. ....	85

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У АКРОБАТІВ	
Марчук С. Й., Чустрак А. П.....	89
СПІВВІДНОШЕННЯ РОЗДІЛІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ	
Тувакбаєва Д. А., Чустрак А. П.....	92
МЕТОДИКИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	
Болтоматіс Д. В.....	96
ЗНАЧЕННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Христова Т. Є.....	100
ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ	
Мороз Т. М. ....	103
ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ	
Іванчук Д. О. ....	106
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
Шукатка О. В.....	110
ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО	
Воробей Д. М. Демчук А. А. Дишко О. Л. ....	112
СИСТЕМНИЙ ПІДХІД В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ	
Башавець Н. А., Карловець А. О. ....	115
ВИКОРИСТАННЯ РОЗРАХУНКОВИХ ІНДЕКСІВ ФАХІВЦЯМИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ	
Юденко О. В., Крушинська Н. М, Прима І. І.....	118
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ	
Воробйова С. В. ....	124
ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ЇЇ ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В УКРАЇНІ	
Ігнатенко А. І.....	126
ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ (ТА ІНШИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ)	
Очереднюк О. В., Дроздова К. В. ....	129
ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU	
Тодорова В. Г., Бундзяк С. А. ....	133

ФОРМУВАННЯ ПРІОРИТЕТІВ У ВИКОРИСТАННІ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОЇ  
КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ  
ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ

Дроздова К. В. Пересунько П. Ю. ....139

# ПСИХОМОТОРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Афтимичук О. Е.

Государственный университет физического воспитания и спорта  
Республики Молдова

**Аннотация.** В работе представлены результаты ряда исследований, объединенных проблемой профессиональной подготовки студентов, будущих специалистов физического воспитания и спорта.

**Актуальность.** На сегодняшний день существует несколько классификации профессий в зависимости от подхода исследования: деятельностный, квалификационный, психологический, модульный. Последний подход, по сути, является разновидностью многомерной классификации, вмещающей элементы других классификаций. Учитывая то, что каждая профессия состоит из нескольких модулей, можно разработать модель специалиста в двух аспектах: модель деятельности и модель личности, с соответствующими их составляющими.

Перечисленные подходы используются и при рассмотрении педагогической деятельности. Особое внимание заслуживает квалификационный подход в системе профессиональной подготовки педагогических кадров. Большое место в этих исследованиях отводят специфическим способностям обладателей профессии преподавателя. Здесь также существует несколько разновидностей их классификаций. Однако основу составляет классификация Н. В. Кузьминой, поскольку ее перечень педагогических способностей согласуется со структурными компонентами педагогической деятельности: гностическая, проектировочная, конструктивная, организационная, коммуникативная. Для специалиста по физической культуре этот ряд был дополнен К. М. Моториным и О. В. Петуниным особым видом профессиональной деятельности и соответственно способностью – *двигательной*.

К тому же выделяют общие и специализированные компетенции, образующие в целом предметно-профессиональную компетентность, которая будет зависеть от сформированных умений. В свою очередь, это подводит нас к определению педагогического мастерства, обусловленного тремя взаимосвязанными частями: педагогическими теорией, технологией и техникой. И здесь на особом счету находится педагогическая техника, как универсальное комплексное образование педагогических умений, включающее коммуникативные умения, лингвистические, паралингвистические, кинетические, что составляет основу профессиональной подготовки учителя, а также двигательные, как специфические умения преподавателя физического воспитания и тренера по видам спорта.

Таким образом, и в структуре деятельности учителя физического воспитания на уроке, и в профессиональной деятельности спортивного тренера

выделяют гностический, проектировочный, конструктивный, организаторский, коммуникативный и двигательный **компоненты**. Последний компонент акцентирует наше внимание, поскольку именно он демонстрирует особенность деятельности специалиста физической культуры. И здесь имеет место говорить о двигательных компетенциях будущих учителей/тренеров, заключающихся в технике выполнения физических упражнений преподавателем по физической культуре или двигательных элементов соревновательных упражнений тренером. Правильный показ упражнений определяет эффективность учебно-воспитательного процесса. И поскольку демонстрация упражнений занимающимся требует большой физической силы, гибкости, быстроты реакции, специалисту по физической культуре необходимо в особой степени обладать психомоторными способностями/компетенциями.

**Основной материал.** Термин «психомоторика» введен И.М. Сеченовым при описании психики человека через его двигательные проявления. Связывая двигательную функцию человека с работой высших отделов центральной нервной системы, он впервые показал психическую обусловленность движений, представленную способностью отражать объективную информацию о двигательном поведении, контролировать свои движения и управлять ими.

М.О. Гуревич и Н.И. Озерецкий [2] рассматривают психомоторику как связь сознательного, автоматического и автоматизированного компонентов двигательной деятельности, проявляющуюся в точном, быстром и последовательном «приспособлении» изучаемого движения. Они выделили четыре группы компонентов психомоторики (табл. 1).

Таблица 1.

**Компоненты психомоторики  
(по М. О. Гуревич и Н. И. Озерецкому [2])**

<b>ГРУППЫ</b>	<b>КОМПОНЕНТЫ</b>
<i>Экстрапирамидные</i>	тонус, смена иннервации и денервации, темп, ритм, автоматические движения (выразительные и защитные), вспомогательные движения
<i>Пирамидные</i>	сила, энергия движений; отчетливость выполнения
<i>Церебеллярные</i>	кортикоцеребеллярные компоненты: равновесие, соразмерность движений; координация движений
<i>Фронтальные</i>	двигательная активность, определяющая установку, перемену установки и последовательность движений; способность выработки формул; способность сохранения формул (энграммы); способность к одновременному движению; вторичные автоматизмы

Опираясь на разработки таких физиологов, как П. К. Анохин (Теория функциональных систем), Н. А. Бернштейн (Учение о физиологии активности), А. П. Лурия (Теория системной динамической мозговой локализации психических функций), психомоторику можно представить, как многоуровневую динамическую саморегулируемую функциональную систему, детерминируемую интеграционной деятельностью структур мозга. И здесь



прослеживается принцип Доминанты, когда доминирование одной системы сменяется доминированием другой в зависимости от смены актуального поведения. При этом, как отмечает Ю. И. Родин, состояние психомоторики «ограничивается гомеостазом и ритмически организованной информацией, то есть социально выработанными способами регуляции двигательного поведения, правилами, способами, ритуалами, канонами, запретами и т.п.» [5, с. 392].

В этом же ракурсе можно рассматривать разработки Б. Г. Ананьева [1], который выделил четыре уровня активности психомоторики:

1 – уровень целостной деятельности, как исторически сложившейся системы программ, операции и средств производства материальных и духовных ценностей общества;

2 – уровень отдельного акта деятельности (действия);

3 – уровень макродвижений, из которых строятся действия;

4 – уровень микро-движений, из которых строятся макродвижения.

Н. Е. Коренкова [4] эмпирически выявила общую структуру психомоторики, которую представила в 5-факторной ее организации:

– возбудимость – заторможенность;

– скорость простой реакции;

– скорость реакции выбора;

– точность движений;

– сенсомоторная координация.

При этом автором определены типологические особенности психомоторной организации, которые отражены в четырех видах индивидуальных психомоторных профилей: скоростном, монотонном, точном и импульсивном.

В продолжение этого можно представить три основных направления изучения психомоторики по Е.П. Ильину [3]:

– двигательная система и управление ею;

– двигательные умения (навыки);

– двигательные (психомоторные) качества.

А также унификацию трактовки психомоторики К. К. Платоновым (1972), Е. П. Ильиным (2003), В. П. Озеровым (2002), дефинирующие ее объективизацией всех форм психического отражения, имеющего место в сенсомоторных, идеомоторных и эмоционально-моторных реакциях и актах, в котором раскрывается роль мышечной чувствительности при управлении движениями во времени и в пространстве, а также ее связь со зрительными и слуховыми ощущениями.

На сегодняшний день категория психомоторики представлена почти во всех образовательных областях. Особое место она занимает в системе профессиональной подготовки физического воспитания и спорта. Все предъявленные классы психомоторики согласуются с деятельностью преподавателя/тренера. И с этих позиций все психомоторные компетенции можно продифференцировать в группы (табл. 2).

**Психомоторные компетенции специалиста  
физической культуры**

<b>ГРУППЫ</b>	<b>КОМПЕТЕНЦИИ</b>
<i>Специально-двигательные способности</i>	силовые способности, гибкость, быстрота, выносливость
<i>Специализированные восприятия</i>	чувства: ритма, темпа, времени, равновесия, пространства, предмета/объекта, партнера, соперника
<i>Реакции</i>	на движущийся предмет/объект, звук, свет
<i>Координационные способности</i>	двигательная координация, слухо-двигательная, зрительно-двигательная, рече-двигательная, интегративная (слухо-рече-зрительно-двигательная)

Для выяснения ценности и значимости психомоторных компетенций дидактических кадров было проведено несколько педагогических экспериментов, осуществленных на базах Государственного университета физического воспитания и спорта Республики Молдова и Западного университета г. Тимишоара в Румынии. Результаты проведенных исследований позволили объединить психомоторные компетенции в группы, представленные в таблице 2.

**Выводы.** Введение в концепцию образования понятия компетенции само по себе определяет парадигму профессионального обучения, в которой рассматриваются проблемы личности студента. Они определяют его неотъемлемое свойство, характеризуют желание и способность реализовать свой потенциал. При этом личное отношение к деятельности/профессии, направленное на решение определенного круга значимых для нее задач/проблем, предполагает компетентность человека.

Согласно этой парадигме образовательные стандарты высшего профессионального педагогического образования строятся на основе компетентностного подхода, заключающегося в усилении ориентации на результаты образования, как системообразующего компонента конструкции стандарта.

### **Литература**

1. Ананьев Б. Г. Теория ощущений. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1961. 456 с.
2. Гуревич М. О., Озерский Н.И. Психомоторика. М.-Л.: Госмедиздат, 1930. Ч. 1. 160 с.
3. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека: Учебник для вузов. СПб.: Питер, 2003. 384 с.
4. Коренкова Н. Е. Психомоторика в структуре интегральной индивидуальности человека: Учебное пособие. М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. 161 с.

5. Родин Ю. И. Психомоторика человека в свете системной и эволюционной парадигм // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. № 3. 2011. С. 389-395.

## **ПРОБЛЕМА ЕСТЕТИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІВЧАТ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Башавець Н. А., Хурс М. А.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація** У статті розглядається проблема естетичного виховання дівчат підліткового віку в процесі занять художньою гімнастикою. Наголошено на важливість спрямування занять художньою гімнастикою на естетичне виховання дівчат як важливої цінності, формування їх духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здатностей.

**Актуальність** Згідно із Концепцією виховання дітей та молоді у національній системі освіти, цілісний процес виховання передбачає художньо-естетичну освіченість і вихованість особистості. Виховуючи у молоді естетичні погляди, смаки, які ґрунтуються на народній естетиці та на кращих надбаннях цивілізації, національне виховання передбачає вироблення умінь власноруч примножувати культурно-мистецьке надбання народу, відчувати й відтворювати прекрасне у повсякденному житті, передбачає формування навичок гарної поведінки, доброзичливого ставлення до людей.

Так, у Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ століття) визначено основну мету освіти, спрямовану на естетичне виховання та всебічний розвиток людини як найвищої цінності суспільства, формування її духовних смаків, ідеалів та розвиток художньо-творчих здатностей.

У сфері спорту естетичне виховання відіграє велике значення, оскільки тренер, впливаючи на розвиток дитини за допомогою фізичних вправ, закладає у нього базу для всебічного розвитку різноманітних здібностей та виховує відповідне сприйняття, розуміння й емоційну чуйність рухів тіла та відчуття співзвучності рухів з емоцією.

Можна відзначити, що особливої актуальності набуває естетична підготовка дівчат в процесі занять художньою гімнастикою в ДЮСШ. Дівчата, які отримали естетичну підготовку, мають більші можливості для неухильного освоєння всього різноманіття рухових навичок і умінь з точки зору культури рухів. Їх широка ерудиція, розвинений естетичний смак дозволяють повніше виявляти себе не тільки в сфері фізичної культури та спорту, а й у побутовій, громадській, соціальній діяльності. Особливість педагогічної діяльності полягає в багатосторонньому перетворенні об'єкта свого впливу. Тобто тренер постійно повинен розвивати у своїх вихованців потреби і здатності помічати і сприймати

красу навколишньої дійсності, аналізувати і оцінювати її, бачити й відчувати її й надихатися нею.

Проблема в тому, що в закладах загальної середньої освіти майже не дають систематичної естетичної підготовки та естетичного навантаження, а тому не в повній мірі сприяють практично-прикладному на гармонійному розвитку особистості дівчат.

Таким чином, наукова проблема дослідження полягає в необхідності оптимізувати процес естетичного виховання під час занять художньою гімнастикою в ДЮСШ, акцентуючи увагу на формуванні естетичної, рухової культури, краси рухів, зовнішнього вигляду, естетичного уявлення і т. д. Вирішення цього проблемного питання можливе, на наш погляд, за допомогою цілеспрямованого наукового дослідження, актуальність якого безсумнівна.

**Виклад основного матеріалу** Основне завдання, що вирішується в процесі багаторічного заняття художньою гімнастикою з естетичною спрямованістю, полягає в забезпеченні тісного взаємозв'язку рухів спортсменок із музикою і хореографією. Разом із суб'єктивними оцінками краси рухів існують об'єктивні ознаки, які характеризують естетичну майстерність гімнасток. Такими ознаками є: внутрішня єдність рухових дій; досконалість форми спортивного руху; гармонійність, динаміка, плавність, витонченість, ритмічність, музичність, пластичність, виразність, емоційність, хореографічність (Бондаренко Т., Войнаровська Г.) [1; 2]. Успішне вирішення на методичному рівні основного завдання багаторічної підготовки в художній гімнастиці тісно пов'язане з вирішенням наступних питань щодо: змісту і структури технічної складової та оптимальних термінів початку спеціалізованих занять; критеріїв ефективності методики тренування на етапі спеціалізації; змісту занять із гімнастками. У композиціях змагань з художньою гімнастики серед обов'язкових елементів найбільше представлені: рухи тіла (в середньому 26,3%), стрибки (13,1%), рівновага і повороти (10,6%); серед необов'язкових – різновиди кроків, підстрибувань і перескоків, а також акробатичні елементи (до 13,1%). Щодо інших рухів, то рухи тіла і рук складають 5,3%, а рухи ніг – 2,6% (Войнаровська Г.) [2].

В гімнастиці виокремлюють такі розділи засобів спеціальної підготовки: 1) технічний – вправи без предмета; хореографічні вправи; вправи, спрямовані на розвиток пластичності; акробатичні елементи; 2) художній – музично-рухові вправи; вправи, спрямовані на виховання виразності; 3) груповий – рухові взаємодії; вправи, спрямовані на розвиток синхронності виконання; вправи, що сприяють швидким побудовам і перестроюванням гімнасток на майданчику (Войнаровська Г.) [2]. У структурі спеціальної підготовки з естетичної гімнастики виділяють такі чотири рівні: перший (нижчий) – гімнастична "школа" і базові навички, з освоєння яких розпочинається спеціальна підготовка; другий – засоби, які дають можливість швидко вдосконалюватися, або профілюючі вправи; третій – "декоративні надбудови"; четвертий (вищий) – профілюючі комбінації.

Основу естетичної гімнастики складають оригінальні гімнастичні елементи і з'єднання, що надають їй естетичного забарвлення, пластичності й

танцювальності. Хвилі, помаху, рухи тілом, вправи на розслаблення є специфічними і найбільш актуальні у ході технічної підготовки. Підготовчий етап занять також передбачає вправи на розвиток пластичності, постановку рук, положення голови (Войнаровська Г.) [2]. Важливе значення в естетичній спрямованості художньої гімнастики відводиться музичному супроводу, завдяки якому глибше розуміється зміст сюжету і набагато швидше та точніше розучуються рухи (Войнаровська Г.) [2].

В ракурсі досліджуваної проблеми нами було проведено анкетування. В анкетуванні щодо ролі естетичного виховання дівчат підліткового віку в процесі занять художньою гімнастикою брали участь дівчата-художниці в кількості 18 осіб СДЮШОР «Чорноморець» м. Одеса. На перше питання, щодо спрямованості мети фізичного виховання 45 % дівчат окреслили фізичне удосконалення людини, 51 % виховання фізичних якостей та здібностей у єдності з вихованням естетичним та духовним та 4 % респондентів окреслили важливість всіх перерахованих варіантів. На друге питання щодо важливості естетичного виховання у житті людини 58 % дівчат наголосили про її переважну важливість та 39 % про відносну і 3 % про відсутність її ролі. На третє питання чи сприяють уроки фізичної культури їх естетичному вихованню, «да» дали відповідь 23 % дівчат та «ні» 67 %, 10% не змогли надати однозначну відповідь. На четверте питання чи потрібна вам естетична підготовка, 73 % дівчат дали позитивну відповідь, 7 % дали негативну відповідь, та 20 % утрималися від відповіді. На п'яте питання чи турбує вас оцінка, яку вам дають оточуючі, 77% дівчат дали позитивну відповідь та виявили сильну залежність від думки інших, 23% дівчат дали позитивну відповідь, але виявили незначну залежність від думки інших. На шосте питання, чи вважаєте ви необхідним використання сучасних систем фізичної культури та спорту для покращення своєї тіло будови та самопочуття, позитивну відповідь дали 90% опитаних дівчат та 10% утрималися від відповіді. На сьоме питання чи задоволені ви результатом занять фізичною культурою та спортом, 71 % опитаних дівчат дали позитивну відповідь та 29% респондентів виявили незадоволення досягнутим результатом. Результати зазначеного опитування вказують на важливість естетичного виховання в житті дівчат-підлітків.

Отже, необхідність вивчення питань естетичної підготовки дівчат-підлітків, диктується як недостатніми теоретичними і експериментальними розробками з цього питання, так і незадовільним станом практичного досвіду здійснення її в повсякденних заняттях.

Зміст естетичної підготовки дівчат має включати в себе освоєння всього різноманіття естетичних сторін, як досліджуваного виду спорту, так і фізичної, технічної і моральної підготовки.

### **Література**

1. Бондаренко Т. В. Виховання гармонійної особистості засобами художньої гімнастики. Х.: ХНУМГ, 2014. 270 с.
2. Войнаровська Г. Естетико-спортивний складник занять естетичною гімнастикою на етапі початкової спеціалізації. Фізичне виховання, спорт і

## ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ В УМОВАХ ПІДВИЩЕНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

**Богатов А. О., Пазина В. В.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі проведено аналіз науково-методичній літератури, який дозволив вивчити специфічні морфологічні та функціональні особливості кваліфікованих спортсменок. Основна увага приділялась особливостям функціонування жіночого організму в умовах спортивної діяльності. Мета роботи полягає у виявленні нових даних, які свідчать, що фізіологічні зміни жіночого організму в різних фазах оваріально-менструального циклу істотно впливають на фізичну працездатність і загальний психічний стан спортсменок. Показані напрями тренувального процесу і види фізичних навантажень, які адекватні різним фазам оваріально-менструального циклу. Встановлено, що тренувальний процес жінок-спортсменок (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень) необхідно будувати, враховуючи біологічні особливості жіночого організму в кожну з фаз оваріально-менструального циклу.

**Ключові слова:** спорт, жінки, фізичне навантаження, спортивне тренування, оваріально-менструальний цикл.

Спорт є невід'ємною складовою частиною культурного розвитку будь-якої країни. Сьогодні вже ні в кого не виникає сумнівів щодо закономірності і необхідності участі у спортивному русі жінок, хоча в історичній перспективі це явище значно «молодше», ніж спортивні змагання чоловіків. Широке залучення жінок до спортивної діяльності, розуміння спорту як одного із проявів індивідуальності жінки спонукають до пошуків засобів підвищення спортивної майстерності, а отже, і спортивних досягнень спортсменок.

Специфіка спортивної діяльності здатна вносити суттєві зміни в організм молодої жінки. Вивчення фізичного стану організму жінок, які професійно займаються спортом, є одним з найважливіших завдань контролю фізичного стану в процесі спортивної підготовки. Інформація про нього надає можливість оцінити стан здоров'я, виявити особливості діяльності організму, пов'язаних із спортивним тренуванням, діагностувати рівень підготовленості.

Основними особливостями жіночого організму, які необхідно враховувати у спортивній діяльності, є циклічні зміни гормонального статусу, функціонального стану системи зовнішнього дихання і кисневого режиму дихання, діяльності серцево-судинної системи, фізичної працездатності, прояву фізичних якостей, психоемоційного стану і розумової працездатності [1].

Побудова тренувального процесу спортсменок повинна відбуватися з урахуванням особливостей функціонування жіночого організму. Зокрема, важливим є знання особливостей функціональної діяльності у різні фази біологічного циклу [1, 5].

Дослідженнями встановлено, що у менструальній фазі знижується лабільність нервових процесів, погіршується пропріорецептивна чутливість, виражена зміна збудливості спортсменок. Усе це пояснює зниження силових, швидко-силових фізичних якостей навіть у добре підготовлених спортсменок. Знижується загальна і спеціальна працездатність, збільшується її функціональна вартість. Швидкість відновлення функцій після фізичних навантажень низька [6]. У зв'язку з тим, що фаза менструації є однією з фаз фізіологічного напруження, та з огляду на психічний і фізичний стан спортсменок тренеру рекомендується дотримуватися щадного режиму під час планування обсягу, інтенсивності та спрямованості тренувальних навантажень, створювати в команді сприятливий психологічний клімат [1].

Зокрема, у цій фазі циклу з тренувального процесу рекомендовано вилучити вправи, пов'язані з навантаженням на м'язи черевного пресу і тазового дна, а також навантаження стрибкового характеру, глибокі присідання, особливо з обтяженнями, оскільки збільшення маси тіла в ці дні, поява відчуття важкості і болі внизу живота й попереку, набряк тазових органів не сприяють фізичній працездатності [5].

Фізичні навантаження у цей період призводять до того, що менструація стає болючою; при зростанні фізичних навантажень крововиділення можуть переходити у кровотечі або, навпаки, стати незначними чи повністю припинитися [2].

Тренер під час тренувальної діяльності повинен враховувати зміни збудливості психіки спортсменок: неадекватні реакції, які часто виникають у цю фазу, можуть порушити психологічний контакт між тренером і спортсменкою, а також психологічний клімат у всій команді [1].

Постменструальна і постовуляторна фази є оптимальними фазами менструального циклу. Психофізіологічні дослідження свідчать, що лабільність нервових процесів, пропріорецептивна чутливість, швидкість простої рухової реакції в постовуляторну і постменструальну фази найвищі [2, 5].

Найбільші силові, швидко-силові та координаційні можливості, оптимальний психофізіологічний стан, економічність функції системи дихання зумовлюють в постменструальну і постовуляторну фази оваріально-менструального циклу найвищий рівень загальної і спеціальної працездатності. У ці ж фази швидкість відновлення функцій після навантаження є найвищою [4, 5].

Оскільки постменструальна й постовуляторна фази характеризуються оптимальними функціональними можливостями організму спортсменок та психологічним статусом тренер може планувати в ці фази тренувальні навантаження найбільшого об'єму, інтенсивності, а також фізичні навантаження широкого спрямування. У вказані фази рекомендують використання вправ, спрямованих на розвиток швидко-силових якостей,

загальної і спеціальної працездатності, витривалості, технічної майстерності [1, 3, 5].

Особливе значення для збереження репродуктивної функції жінки має овуляторна фаза оваріально-менструального циклу. Саме у фазі овуляції вся діяльність жіночого організму спрямована на забезпечення основного біологічного призначення – материнства. Для організму жінки в цій фазі характерне певне напруження всіх фізіологічних процесів. Овуляція потребує від організму підвищених енергетичних витрат. Тому у цій фазі найбільша інтенсивність споживання кисню, найбільша глибина дихання, незначні величини ударного об'єму і ЧСС і найвище насичення крові киснем. Низька працездатність у цій фазі характеризується високою вартістю вегетативних функцій, тривалим (порівняно з постменструальною та постовуляторною фазами) процесом відновлення [4]. Для овуляторної фази характерне зниження збудливості. Домінуючий стан, спрямований на забезпечення оптимальних умов для процесу овуляції, спричиняє гальмування інших функцій організму жінки, які не стосуються овуляції. Тому часто добра підготовленість спортсменок, їхні достатньо високі фізичні можливості у цій фазі не можуть повністю реалізуватись [5].

Значний функціональний резерв дихання у фазі овуляції вказує на доцільність розвитку під час тренувань аеробних можливостей організму за рахунок тривалих, але не напружених фізичних навантажень [1, 3]. У цій фазі недоцільно вдосконалювати координацію та технічну підготовленість.

У передменструальній фазі спостерігається збільшення маси тіла, велика і найменш економічна легенева вентиляція, яка зумовлена великою частотою дихання і найменшим дихальним об'ємом, високий вентиляційний еквівалент і найнижчий кисневий ефект дихального циклу, що свідчить про найнижчу економічність дихання. У цій фазі найбільші показники хвилинний обсяг крові, ЧСС, низький ударний об'єм; об'єм циркулюючої крові збільшується внаслідок затримки води в організмі [3]. У цій фазі часто спостерігається психоемоційна неврівноваженість, лабільність нервових процесів та пропріорецептивної чутливості великі. Силові можливості жінки у передменструальній фазі менші, ніж в постменструальній та постовуляторній фазах, загальна та спеціальна працездатність найнижчі за весь овуляторно-менструальний цикл, прояви витривалості і швидкості відновлення низькі, проте рівень рухливості в суглобах високий [1, 4, 5].

Усе це вказує на те, що обговорювана фаза є фазою фізіологічного напруження. Тому в передменструальній фазі необхідно значно обмежити або навіть не застосовувати вправи з навантаженням на м'язи черевного пресу і тазового дна, стрибкові елементи й глибокі присідання, особливо з обтяженнями.

Таким чином, тренувальний процес жінок-спортсменок (обсяг, інтенсивність, спрямованість навантажень) необхідно будувати враховуючи біологічні особливості жіночого організму в кожну з фаз оваріально-менструального циклу.



## Література

1. Будзин В. Р. Спортивні тренування жінок: фізіологічні передумови / В. Р. Будзин, О. І. Рябуха, Р. М. Пелехатий // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2008. – Вип. 27. – С. 7- 9.
2. Бухтий Л. Г. Влияние менструальной функции на эффективность игровой деятельности гандболисток / Л. Г. Бухтий // Научно-педагогические проблемы физической культуры и спорта в свете основных направлений перестройки высшего и среднего образования в республике. Респ. науч.-практ. конф. – Ивано-Франковск, 1988. – С. 44 – 45.
3. Геселевич В. А. Физиологические особенности организма женщин – спортсменок / В. А. Геселевич // Олимп. – 1993. – № 2. – С. 36 – 37.
4. Городниченко Э. А. Медико-биологические особенности спортсменок / Э. А. Городниченко, И. У. Канаева. – Смоленск : [б. и.], 1983. – 34 с.
5. Динаміка показників фізичної працездатності і вегетативної кардіорегуляції у жінок-спортсменок в різні фази біологічного циклу / Г. Б. Сафронова, О. Б. Дуліба, В. Р. Попель, Л. А. Белова // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді : зб. наук. пр. – Л., 2001. – С.83 - 85.
6. Ефимова И. В. Адаптационные возможности организма студенток в разные фазы овариально – менструального цикла / И. В. Ефимова, Е. В. Будико // Физиология человека, 1993. – Т. 19. – № 1. – С. 112 – 118.

## ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС – ТЕХНОЛОГІЙ В УЧБОВОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ.

**Бондаренко О. В.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** Значення фізичної культури в житті студентів може бути проаналізовані, якщо виходити з певної наукової концепції особистості і її вольових якостей, і так само з аналізу мотиваційної сфери до рухової активності.

**Актуальність.** Спортивна діяльність у ВНЗ спрямована на вдосконалення індивідуальних фізичних, психічних і духовних якостей людини. Залучення студентської молоді до занять фізичними вправами виступає як могутній засіб соціальної адаптації особистості, активного вдосконалення рухової сфери, а також сприяє розвитку вольових якостей.

На нашу думку, педагогічні можливості для формування індивідуальної мотивації зміцнення здоров'я студентів засобами фізичного виховання в наш час реалізуються не в повній мірі. Дані аналізу науково-методичної літератури дозволило констатувати те що нетрадиційна організація процесу фізичного виховання створює можливість ефективного впливу в цілому на фізичний

розвиток, сприяє збільшенню функціональних можливостей людини й надає корегуючий вплив на статуру.

Досить актуальні пропозиції про необхідність розробки нових концептуальних позицій і напрямів освіти в предмет «фізична культура» у ВНЗ, переходу до парадигми здоров'я як засобів підвищення якості навчання і виховання одного з критеріїв його результативності, про необхідність збереження здоров'я молоді. Фізичне виховання у ВНЗ – базова частина загальнолюдської культури і несе в собі величезний потенціал розвитку всебічної особистості і спостерігається у багатьох науково-методичних дослідженнях.

До факторів, несумісних зі здоровим способом життя, відносять гіподинамію, недотримання норм гігієни і харчування, шкідливі звички.

Тому актуальність вдосконалення системи фізичної освіти визначається наявністю цілого ряду соціальних проблем:

- відсутність у молоді соціально-значущих цілей, перспектив, ідеалів;
- зростання злочинності, правопорушень серед молоді;
- зниження громадського та індивідуального здоров'я, моральної стійкості як одного з чинників безграмотності в галузі культури здорового способу життя.

Ефективним засобом підвищення фізичної та функціональної підготовленості студентів, мотиваційної сфери до занять фізичною культурою, є використання сучасних фітнес-технологій. У якості дослідної роботи ми пропонуємо ввести в практичні заняття сучасні фітнес-елементи – фітбол (силіконові надувні м'ячі, діаметром до 95см).

Вправи з фітболом є найбільш повною програмою для оздоровчих тренувань, що охоплює всі можливі аспекти використання м'ячів, що знаходиться в повній відповідності з прийнятою в усьому світі системою оздоровчих тренувань.

Ці вправи дають навантаження на безліч м'язових груп, покращують рівень координаційних якостей, рівень гнучкості. Кругла форма м'яча допомагає виконувати рухи з великою амплітудою, а його нестійкість змушує тримати м'язи в постійній напрузі для утримання рівноваги.

Однією з головних особливостей м'яча є його вібраційний вплив на організм людини, що виникає при виконанні пружинних рухів, який впливає практично на всі органи і системи життєдіяльності людини. За рахунок вібрації і амортизації м'яча при виконанні вправ поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродінаміка в міжхребцевих дисках, що сприяє розвантаженню хребетного стовпа, мобілізації різних його відділів.

При виконанні вправ сидячи на гімнастичному м'ячі контакт з ним мають сідничні горби і крижова кістка. Через крижову кістку відбувається поширення ритмічних коливань на весь хребет, включаючи область основи черепа, це сприяє зміни динаміки спинномозкової рідини у хребті. Заняття з м'ячем зміцнюють м'язи спини та черевного преса, створюють міцний корсет, сприяють формуванню правильного дихання. Покращують моторні функції людини.

Вібрація на м'ячі несе оздоровчий ефект для психічно-моторних функцій нервової системи людини: швидка вібрація призводить до активації порушень, прискоренню швидкості протікання психічних процесів; повільна вібрація – до розслаблення, релаксації.

Переваги занять на фітболі:

- Посилений вплив на роботу опорно-рухового апарату, завдяки якому уздовж хребта утворюється потужний м'язовий корсет;

- Якісно опрацьовуються ті м'язові групи, які неможливо задіяти при звичайних аеробних або силових тренуваннях;

- Регулярні заняття допомагають вирівняти поставу і поліпшити координацію рухів;

- Спеціальні вправи на розслаблення та відновлення допомагають ефективно зняти навантаження з хребта. Завдяки еластичної структури м'яча, під час занять знижується навантаження на суглоби і хребет. Це мінімізує ризик отримання травм;

- Тренує і покращує роботу вестибулярного апарату;

- Підвищує рівень гнучкості, якщо застосовувати його в стретчинге, виконуючи вправи на розстягування;

- При виконанні вправ з фітболом знижується навантаження на нижні кінцівки, тому ці заняття рекомендовані людям котрі мають захворювання та протипоказання до великих навантажень ( варикозне розширення вен, пошкодження у колінних та суглобах нижніх кінцівок, або відновлення після травм нижніх кінцівок) ;

- Вправи на гімнастичному м'ячі допомагають заспокоїти нервову систему, зняти стрес і поліпшити настрій.

Для визначення ефективності використання фітболів на заняттях з фізичного виховання був проведений педагогічний експеримент, в умовах навчального процесу на факультетах початкових класів і соціальних педагогів. На заняттях студентам були запропоновані комплекси вправ на м'ячах для фітнесу.

При розробці комплексів вправ враховувались завдання, пов'язані із закріпленням і вдосконаленням рухових умінь, навичок, розв'язуванням рухових і координаційних здібностей студентів. Головною перевагою для проведення нетрадиційних занять є мала кількість спортивного інвентарю (фітбол, килимок), що забезпечують високу щільність занять при одночасній участі студентів.

В основній частини заняття протягом 50-55 хвилин студентам були запропоновані спеціальні комплекси вправ з використанням фітболів, які виконувались під музичний супровід.

Комплекси вправ включали до себе наступні елементи:

- Базові аеробні кроки та аеробні з'єднання, комбінації з м'ячем в руках;

- Елементи стретчинга (розтягування), що дозволяє уникнути травм;

- Силова частина занять проводилася з додатковою фіксацією положень тіла на гімнастичному м'ячі.

Вправи були націлені на усі групи м'язів: черевний прес, м'язи тулуба, верхні і нижні кінцівки. Виконувались вправи в положенні стоячи, сидячи та лежачи. В заключній частині заняття студентам був запропонований блок вправ на розтяжку та відновлення.

Наше впровадження в навчальний процес сучасних фітнес-технологій, на прикладі використання м'ячів для фітнесу показало позитивний інтерес серед студентів до такої форми проведення занять. Використання фітболів сприяє підвищенню інтересу і мотивації студентів до занять фізичними вправами, а використання музичного супроводу створює сприятливий емоційний фон, що помітно знижує рівень втоми і сприяє збільшенню тривалості та інтенсивності занять. Контроль зп силовими і координаційними показниками, показниками рівня гнучкості, показав перевагу занять із застосуванням фітболів в порівнянні з традиційними способами проведення занять з фізичного виховання.

Викладений підхід до освіти в галузі фізичного виховання, реалізований в практичній діяльності. Дозволяє вносити помітний внесок у вирішення актуальних соціально-економічних завдань у формуванні особистості. Оздоровче значення фізичної активності значимо на всіх етапах життя людини. В умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів оздоровчого напрямку фізичного виховання. Відповідним чином організовані заняття дозволяють змінити цілий ряд показників фізичного розвитку, функціонального стану і психофізіологічних можливостей людського організму.

### **Література**

1. Едвард Т. Хоулі. Кеківництво інструктора оздоровчого фітнесу: посібник. Київ, 2004. 375с.
2. Жуков А. Д. Спортивна енциклопедія систем життєзбереження: посібник. Юнеско, 2011. 185с.
3. Жалбе М. Г. Внедрение фитнес-технологий в учебный процесс: Молодой ученый, № 23(103), 2015. С.1029-1031.
4. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу: навчальний посібник. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240с.

# ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЛІТНІХ ТАБОРАХ

Гаврилюк А. П., Каламарчук Н. О.,  
Володимир-Волинський педагогічний фаховий коледж  
імені А. Ю. Кримського

**Анотація.** Проаналізовані форми роботи, визначені проблеми організації та основні вимоги до організації та методики роботи у сфері фізичного виховання в літніх таборах відпочинку.

**Актуальність.** Літній оздоровчий табір – основний тип позашкільних освітньо-оздоровчих установ, який організовує відпочинок дітей в період літніх канікул. Найбільш багатогранним, складним питанням в дитячих таборах є фізичне виховання, адже саме від його організації залежить якість оздоровлення.

Дослідження фізичного виховання в літніх таборах присвятили свої наукові праці Ванджура О. М. [1], Бартків О. С. [5], Рибалко П. Ф. [6] та інші.

Разом з тим, актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності дітей та поліпшення їх фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою та формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Тому *мета даного дослідження* – обґрунтувати форми фізичного виховання в літніх таборах відпочинку в сучасних умовах.

Для досягнення мети дослідження нами були використані *методи* аналізу та узагальнення літературних джерел, анкетування та математична обробка результатів.

**Виклад основного матеріалу.** Методом аналізу та узагальнення літературних джерел встановлено, що основним напрямком діяльності літнього дитячого оздоровчого табору є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші та на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності, які мають за мету хоча б частково компенсувати недостатню оздоровчу ефективність шкільної системи фізичного виховання.

Фізичне виховання – соціально-педагогічний процес, спрямований на зміцнення здоров'я й загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і умінь [3; с. 67].

Разом з тим, фізичне виховання в оздоровчому таборі має специфічні особливості, обумовлені порівняно коротким періодом перебуванням в таборі, різноманітністю контингенту дітей за віком, станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Ці особливості рекомендують враховувати при організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів [4; с. 15].

Як показав аналіз літератури [2; с. 31], існують основні вимоги до організації та методики роботи у сфері фізичного виховання:

- 1) відповідність віку дітей;
- 2) відповідність до рівня здоров'я школярів, рівня фізичної підготовленості;
- 3) невід'ємність режиму табору;
- 4) відображення загальноприйнятого принципу роботи дитячих організацій, сприяння всебічному розвитку ініціативи та самодіяльності дітей;
- 5) забезпечення різноманітності занять фізичними вправами, передусім такими, які важко або неможливо проводити упродовж навчального року, особливо в умовах міста (плавання, туризм, вправи та ігри на місцевості, рухливі ігри, спортивні ігри).

В працях науковців [2; с. 87] визначено певну систему організації процесу фізичного виховання в дитячому оздоровчому таборі, що передбачає низку ефективних засобів:

1) фізкультурні заходи в режимі дня є в щоденному розпорядку дня і тією чи іншою мірою є обов'язковими для всіх. Це ранкова гімнастика, сонячні та повітряні ванни, купання;

2) загонова фізкультурна робота – ланкові і загонові фізкультурні заняття, збори загонів з фізкультурною тематикою, прогулянки, екскурсії, походи, ігри на місцевості;

3) масова спортивна робота – спортивні ігри загону (спортивні конкурси, змагання з різних видів спорту, рухливі та спортивні ігри), змагання з багатоборства, турніри з настільного тенісу, бадмінтону, шахів, шашок, товариські зустрічі, спартакіади;

4) навчально-тренувальні заняття гуртків (секцій), команд із різних видів спорту. У період літніх канікул діти, що займаються в ДЮСШ і в шкільних секціях, нерідко повинні тимчасово переривати заняття. Під керівництвом інструктора з фізичної культури, вожатих для них організовуються команди, гуртки;

5) агітаційно-пропагандистська робота щодо користі систематичних занять фізичними вправами (про користь ранкової гімнастики, про кращих спортсменів, про Олімпійські ігри, про спортивні події в таборі, країні та світі, про нові рекорди, про види спорту тощо).

Результати анкетування, проведено нами серед студентів Володимир-Волинського педагогічного фахового коледжу імені А. Ю. Кримського, які працювали вожатими в літніх оздоровчих таборах, дозволили виявити певні проблеми при організації та проведенні різних форм фізичного виховання в літніх таборах відпочинку. Зокрема, у 22 % літніх таборів не вистачало місця для занять, у 18 % не вистачало спортивного інвентарю (переважно пришкільні табори), у 35 % таборів заважала погана погода та у 25 % проблеми в організації та проведенні виникали через небажання дітей.

Разом з тим, результати анкетування показали наявність у всіх літніх таборах відпочинку, окрім пришкільних, басейнів чи природних водойм для занять плаванням.

**Висновки.** Опрацьована наукова-методична література та результати анкетування дозволяють зробити наступні висновки:

1) Оздоровчо-виховне середовище в літніх таборах організовується таким чином, щоб дитина була залучена до активного фізичного відпочинку.

2) До основних форм фізкультурно-оздоровчих заходів в літніх таборах відпочинку належать: ранкова гімнастика, загально-табірні спортивні гуртки, спортивні змагання, організація та проведення художньо-фізкультурних свят; заняття з плавання.

3) Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичного стану дітей потрібно використовувати нові засоби і підходи, які мають відповідати індивідуальним особливостям всіх дітей.

4) Методика проведення різноманітних форм фізичним вихованням потребує впровадження інноваційних технологій та сприятиме підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, покращуючи емоційний фон та настрій дітей.

### **Література**

1. Ванджура О. М. Оздоровча та фізкультурно-спортивна робота у літньому таборі : посібник. Т. : Горлиця, 2008. 120 с.

2. Дубінка М. М. Методика виховної роботи в дитячих оздоровчих таборах. – Кіровоград: 2006. 153 с.

3. Єнін О. В. Настільна книга вожатого табору відпочинку : Вид. група «Основа», 2008. 138 с.

4. Клід І. Цікаве й корисне дозвілля: організація літнього відпочинку. Тернопіль: Підручники і посібники, 2011. 64 с.

5. Оздоровчо-виховна діяльність у літньому дитячому таборі : монографія / О. С. Бартків та ін. Луцьк : 2013. 203 с.

6. Рибалко П. Ф. Обґрунтування фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами у літніх оздоровчих таборах. *Вісник Чернігівського нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка* : [зб. наук. пр.]. Чернігів, 2010. Вип. 83. № 64. С. 209–211.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДЕНГОМ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТОК МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**Долгієр Є. В., Чабан В. С.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У роботі здійснювався аналіз впливу занять черліденгом оздоровчої спрямованості на рівень розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, який свідчить про ефективність запропонованої методики.

**Ключові слова:** черліденг, молодший шкільний вік, дівчаткі, гнучкість

В останні роки у світі все більш популярними стають види спорту, що об'єднують в собі не тільки здоровий спосіб життя, а й красу, грацію і пластичність, спостерігається зміна трендів, які потребують демонстрації певних рисів соціального спортивного руху. Сьогодні, набуває широкої розповсюдженості такий вид спорту як черліденг, що обумовлено високою популярністю видів рухової активності, де є елементи поєднання акробатики, гімнастики, аеробіки, фітнесу, а також танцювальних напрямків у тому числі хіп-хопу, джазу.

В існуючих працях з проблем збереження та зміцнення здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку переважає місце займають дослідження, у яких відзначається, що у більшого відсотка дітей спостерігається різке погіршення фізичного стану.

Усвідомлюючи ситуацію сьогодення, у якій пред'являються все більш високі вимоги до фізичної і розумової працездатності, емоційно-вольової витривалості підростаючого покоління, батьки дівчаток обирають для них заняття оздоровчим черліденгом, який сприяє фізичному, культурному і духовному розвитку дітей. 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, амортизуючій функції стопи і вигинів хребта.

Аналіз наукових досліджень з проблеми вивчення розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку свідчить про те, що цей віковий період є найбільш сенситивним для розвитку цієї якості та спроможності ефективно навчатися складним рухам, їх сполученням і комбінаціям. Тому, відзначення найбільш ефективних засобів розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку, які можна впроваджувати під час занять оздоровчим черліденгом, є актуальним питанням оздоровлення цього контингенту.

Метою роботи було вивчення впливу занять черліденгом оздоровчої спрямованості на розвиток гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

Завдання роботи:

1. Визначити вихідний рівень розвитку гнучкості у дівчаток молодшого шкільного віку.

2. Дослідити вплив оздоровчого черліденгу на розвиток гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку.

Досягнення вирішення завдань дослідження було здійснено за допомогою використання наступних методів: аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.



У дослідженні взяли участь 12 дівчаток віком 7-8 років, які займалися черліденгом в групі оздоровчої спрямованості, заняття відбувалися 3 рази на тиждень з тривалістю занять – 90 хв. Дослідження проводилося протягом тренувального сезону. Відзначався вихідний рівень якості гнучкості та після 10 місяців тренувань. Рівень розвитку якості гнучкості вивчався за наступними тестами: поперечний «шпагат» (вимірювалася відстань від підлоги до таза (куприка) у сантиметрах); нахил уперед із положення сидячи (результатом тестування була позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої обстежені дотягувалися кінчиками пальців рук); «міст» (вимірювалася відстань між руками і ногами у сантиметрах); викрут з палицею прямими руками назад (вимірювалася відстань між кистями рук у сантиметрах).

Дослідження проведені з дотриманням біоетичних норм і міжнародних рекомендацій з медико-біологічних досліджень.

Дані констатувального експерименту представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники вихідного рівня розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років**

№	Назва тестів	Значення показників гнучкості	
		$\bar{x}$	$m_x$
1.	Поперечний шпагат, см	30,41	1,2
2.	Нахил уперед із положення сидячи, см	3,92	0,9
3.	«Міст», см	30,85	1,7
4.	Викрут з палицею прямими руками назад, см	56,27	1,4

За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мають рівень розвитку гнучкості нижче за середній за показниками усіх тестів ( $p < 0,05$ ), що було умовою для впровадження в тренувальний процес методики занять, у якої особлива увага приділялася розвитку гнучкості та опиралася на такі педагогічні положення як комплексний підхід до розвитку фізичних якостей та раціональна побудова тренувальних занять, що дозволило всебічно впливати на організм дівчаток.

Тренування з черліденгу розпочиналися з різновидів ходьби, бігу і комплексу загальнорозвиваючих вправ. В основній частині були застосовані махові і стрибкові вправи, багато часу було приділено вправам на розвиток гнучкості, відпрацьовувалася техніка виконання чер-стибків і ліп-стрибків. Після цього, дівчата працювали над кваліфікаційними танцювальними комбінаціями і виконували їх під музичне супроводження. Заключна частина тренувального заняття складалася із вправ на відновлення, тренером підводились підсумки заняття. Тренувальний процес вмщував заняття з хореографії на яких виконувалися вправи на розвиток гнучкості нижніх та верхніх кінцівок, тулуба, махові вправи з високою амплітудою.

Наприкінці тренувального сезону було проведено порівняльний аналіз динаміки розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, які займалися черліденгом оздоровчої спрямованості ( $p < 0,05$ ) (рис. 1).

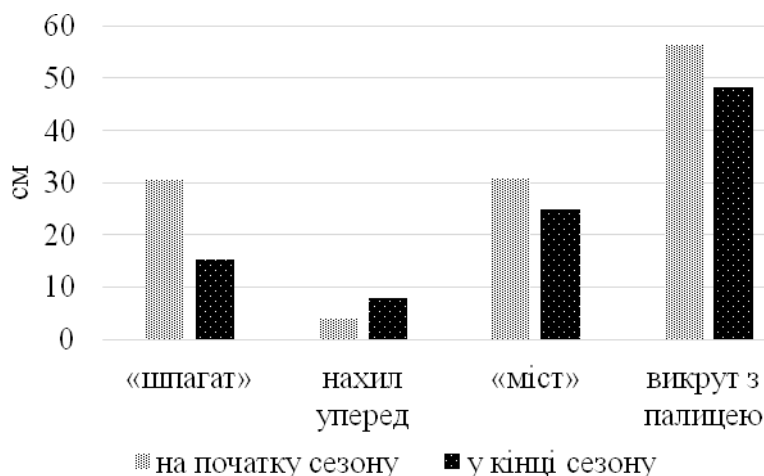


Рис. 1 Динаміка розвитку гнучкості дівчаток молодшого шкільного віку, які займалися черліденгом оздоровчої спрямованості

Аналіз даних отриманих у результаті тестування наприкінці тренувального сезону показав вірогідне поліпшення показників за всіма тестами у порівнянні з вихідними даними по визначенню рівня розвитку гнучкості. Встановлено, що результати за тестами «шпагат», «нахил уперед», «міст» покращилися до рівня вище за середній, за тестом «викрут з палицею» до середнього рівня.

На підставі отриманих даних можна зробити наступні висновки:

1. За результатами дослідження вихідного рівня розвитку гнучкості виявлено, що дівчатка 7-8 років мали рівень розвитку гнучкості нижче за середній, що з'явилося умовою для впровадження в тренувальний процес методики занять, у якої особлива увага приділялася розвитку гнучкості

2. Аналіз даних отриманих наприкінці дослідження показав вірогідне покращення рівня розвитку гнучкості за всіма проведеними тестами, яке дозволяє констатувати, що заняття черліденгом оздоровчої спрямованості ефективно сприяють розвитку гнучкості.

### Література

1. Борисова Ю. Ю., Борисов Е. В., Мохова И. В. Методика проведення занять по ритміке и хореографії. Методичні рекомендації. Дніпропетровськ: Вид-во «Стандарт-сервис», 2012. 49с.

2. Власюк О. О., Федоряка А. В., Целуйко Є. В. Порівняльний аналіз розвитку гнучкості у дівчаток 7-8 років, що займаються художньою гімнастикою оздоровчої спрямованості і класичним танцем. Науковий журнал «Молодий вчений». Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича. Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: досвід та перспективи» № 3.1 (43.1) березень, 2017. С. 63-66.

3. Криворучко Н. В. Вплив вправ черліденгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Харків, 2017. 262 с.

4. Лядська О. Ю., Щербина Г. О. Вплив занять з «чердансу» на рівень здоров'я дівчат молодшого шкільного віку. Щомісячний науковий журнал «Smart and Young». Київ, 2016. № 5. С. 56-58,

## **ВИЗНАЧЕННЯ ФАКТОРІВ РИЗИКУ, ПОВ'ЯЗАНИХ З ПАТОЛОГІЧНОЮ СПАДКОВОЮ СХИЛЬНІСТЮ ДО ПЕВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Дроздова К. В.<sup>1</sup> Палічук Ю. І<sup>2</sup>**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна<sup>1</sup>

Вищий державний навчальний заклад України

«Буковинський державний медичний університет», Україна<sup>2</sup>

**Анотація.** В статті розглянуто проблему здоров'я підростаючого покоління, виділено основні чинники погіршення здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл, серед яких як позашкільні (загальні), так і ті, що мають безпосереднє відношення до проблем освітніх установ, виділено причини, що ускладнюють адаптацію дитини до умов і вимог стандартно-нормативної моделі освітньої установи. Серед чинників ризику особливу увагу приділено групі медичних факторів: загострення основного захворювання, групу здоров'я № 3, групу здоров'я № 2, часті та тривалі респіраторні захворювання, функціональні порушення центральної нервової системи, вегетативні розлади, хронічні захворювання системи травлення, хронічні захворювання ЛОР-органів, порушення постави тощо. Проведено дослідження окремих ендогенних факторів ризику, пов'язаних з патологічною спадковою схильністю до певних захворювань, несприятливим перебігом у матері вагітності та пологів, захворюваннями, перенесеними в ранньому дитинстві.

**Ключові слова:** здоров'я, фактори ризику, молодші школярі.

У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я, фізичної і рухової підготовленості є фундаментальною основою, що обумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей людини [6]. Вчені збігаються в думці про найважливішу і вирішальну роль шкільного періоду для становлення особистості дітей і підлітків, створення ґрунтовних передумов для їхнього гармонійного розвитку та раціональної підготовки до подальшої життєдіяльності [1, 5, 6].

Очевидні досягнення вітчизняної науки в контексті організаційно-змістовного і технологічного забезпечення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, в тому числі й молодших школярів [2]. Разом з тим,

результати різних досліджень і дані педагогічної та медичної статистики переконливо свідчать про негативні тенденції в стані здоров'я цієї категорії дітей.

Сьогодні в педагогічних і фізіологічних науках, які вивчають питання організації та змісту фізичного виховання молодших школярів та якісного медико-біологічного забезпечення цього процесу, склалася проблемна ситуація, яка обумовлена наростаючими протиріччями між потребами системи шкільного фізичного виховання в фізично розвиненому учні – з одного боку, та відсутністю функціональних можливостей та кондиційного потенціалу в цих учнів – з іншого.

Серед причин погіршення здоров'я сучасних школярів можна виділити як позашкільні (загальні), так і ті, що мають безпосереднє відношення до проблем освітніх установ. Причому щодо останніх існують два прямо протилежні погляди. В першому випадку розглядаються причини, що заважають дитині адаптуватися до умов традиційної школи; в другому мається на увазі «патологічні» особливості найсучаснішої системи організації навчально-виховного процесу [5].

До позашкільних факторів, що визначають стан здоров'я підростаючого покоління, відносять [3]:

- зниження соціального благополуччя населення і різке погіршення екологічної обстановки в країні;
- серйозні недоліки в забезпеченні санітарно-епідеміологічного благополуччя населення;
- загострення проблеми забезпечення населення доброякісною водою;
- скорочення обсягу асигнувань на освіту в федеральному бюджеті;
- незадовільний матеріально-технічний стан і низький рівень комунального благоустрою дитячих дошкільних і освітніх установ;
- низька якість комп'ютерів і навчально-методичної літератури;
- практично зведені до нуля можливості організованого дозвілля школярів – зникла більшість органів і організацій дитячого самоврядування, позакласна і позашкільна робота поставлена в пряму залежність від фінансових можливостей батьків;
- скорочення кількості дітей, які направляються в оздоровчі заклади;
- деградаційні процеси в сімейних відносинах;
- різке погіршення матеріального становища сімей;
- недоліки в системі охорони здоров'я;
- незбалансованість харчування;
- втрата інтересу до занять фізичними вправами;
- поширення тютюнопаління, збільшення споживання алкоголю і наркотиків;
- ризикована статеві поведінка;
- слабка функціональна готовність до школи;
- парціальна незрілість деяких функцій;
- спадкова обтяженість;
- соматичне ослаблення і низький рівень розумової працездатності;

- недорозвинення мотиваційної сфери;

Серед причин, що ускладнюють адаптацію дитини до умов і вимог стандартно-нормативної моделі освітньої установи, виділяють [5, 6]:

- складності адаптації при вступі до першого класу і при переході в основну школу, яка проходить для більшості дітей напружено і часто пов'язана зі зниженням їхніх функціональних можливостей;

- збільшення обсягу сумарного навчального навантаження;

- введення в школах нових додаткових предметів без скорочення програми навчання;

- порушення гігієнічних нормативів денного відпочинку, нічного сну, режиму харчування, вкрай низький обсяг денної і тижневої рухової активності, переважання статичних навантажень над динамічними в процесі навчальної діяльності в школі й вдома;

- зниження загальної рухової активності дітей і підлітків, що пов'язане з перевантаженням навчальною діяльністю;

- невідповідність зовнішніх вимог і психофізіологічних можливостей та особливостей дітей;

- агресивне ставлення до учнів учителя;

- відсутність можливості відвідувати столові протягом навчального дня;

- несформованість у більшості учнів (особливо молодших класів) елементарних гігієнічних навичок (приблизно у 40% дітей немає уявлень про здоровий спосіб життя) [3];

- недостатнє врахування показників здоров'я учнів при розподілі навчальних навантажень і складанні розкладу;

- наявність психолого-педагогічних і медичних факторів ризику порушень здоров'я і труднощів в навчанні. До перших відносять низький рівень розвитку мислення, порушення зорової довільної пам'яті, порушення зорово-моторної координації, порушення мовлення, негативну і неадекватну самооцінку, низький рівень навчальної мотивації, порушення ігрової діяльності, підвищення ступеня тривожності, емоційно-особистісний дискомфорт. До групи медичних факторів включають загострення основного захворювання, групу здоров'я № 3, групу здоров'я № 2, часті та тривалі респіраторні захворювання, функціональні порушення центральної нервової системи, вегетативні розлади, хронічні захворювання системи травлення, хронічні захворювання ЛОР-органів, порушення постави тощо;

- масове і повсюдне збільшення мережі освітніх установ інноваційного типу, що створюються, як правило, на базі звичайних шкіл без належної модернізації умов їхньої експлуатації, що ще більше посилює негативний вплив підвищених навчальних навантажень на здоров'я учнів;

- введення додаткових предметів і організація гуртків, особливо на першому році навчання, призводить до погіршення стану здоров'я у 75,1% учнів початкової школи.

Підвищений інтерес дослідників у останні роки приділяється, так званому, прикордонному стану [4]. Справа в тому, що перехід від здоров'я до хвороби відбувається через ряд перехідних етапів, об'єднаних загальною назвою «третій

стан». Він не викликає у людини вираженого зниження соціальної та трудової активності, а значить й суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою.

За даними фахівців у цьому стані перебуває до 50-75% населення планети [4]. За традиційною шкільною класифікацією – це діти другої групи здоров'я. Вчителів фізичної культури ці діти вже не цікавлять, тому що наявні у них функціональні порушення не дозволяють сподіватися на високі спортивні результати, а лікарів ця група поки не цікавить, бо порушення в стані їхнього здоров'я ще не мають клінічного характеру. Викликає занепокоєння, що здоров'я такої численної частини дітей та молоді виявилось поза увагою фахівців.

Для вивчення у сучасних молодших школярів окремих ендогенних факторів ризику, пов'язаних з патологічною спадковою схильністю до певних захворювань, несприятливим перебігом у матері вагітності та пологів, захворюваннями, перенесеними в ранньому дитинстві тощо нами було проведено анкетування батьків 72 молодших школярів, які проживають в м Одеса.

Результати анкетування батьків молодших школярів показали, що виключено всі діти мають спадкові обтяження. Найбільш поширеними виявились патології імунітету – 43% батьків відмітили обтяженість алергоанамнезу родини. Друге місце посіли патології шлунково-кишкового тракту – 34,7%. Патології печінки, жовчного міхура і жовчовивідних шляхів складають 23,6% випадків. Ці категорії вказують на необхідність введення спеціальної системи харчування в закладах середньої освіти та контроль за харчуванням дітей як з боку батьків, так й адміністрації навчальних закладів (табл.1).

Таблиця 1

**Поширеність спадкової схильності до різних захворювань  
у молодших школярів**

<b>Група ризику</b>	<b>Ендогенні фактори ризику</b>	<b>Кількість школярів зі спадковою схильністю (%)</b>
I	патологія серцево-судинної системи	20,8
II	патологія сечовиділення	11,1
III	патологія крові (залізодефіцитна анемія)	4,2
IV	патологія шлунково-кишкового тракту	34,7
V	патологія печінки, жовчного міхура і жовчовивідних шляхів	23,6
VI	патологія імунітету (алергії)	43,1
VII	патологія центральної нервової системи	9,7
VIII	патологія кісткової системи	12,5

Спадкову обтяженість патологією серцево-судинної системи має майже кожна п'ята дитина (20,8%), що необхідно враховувати при організації рухової та фізкультурної діяльності.

До того ж було відмічено спадкову схильність у дітей до хвороб кісткової системи – 12,5%; сечовиділення – 11,1%; центральної нервової системи – 9,7% та патології крові – 4,2%.

Необхідно зауважити, що в 59,7% випадків ендогенні фактори ризику носять комплексний характер, тобто у одної дитини може бути в наявності відразу декілька спадкових схильностей до різних хвороб.

Отримані результати підтверджують серйозну необхідність вивчення проблеми підвищення ефективності уроків фізичної культури, оскільки для дітей, які не займаються в спортивних секціях, уроки фізичної культури залишаються основним джерелом отримання необхідного обсягу рухової активності.

### **Література**

1. Бабій І. Л. Адаптаційні можливості школярів / І. Л. Бабій, В. І. Величко, Я. І. Венгер //Здоров'я дитини. – 2011. – №. 8. – С. 35
2. Башавець Н. А. Сучасні проблеми здоров'язбереження у фізкультурній освіті / Н. А. Башавець // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 78-80
3. Гозак С. В. Вплив чинників навчального процесу на показники здоров'я школярів / С. В. Гозак //Довкілля та здоров'я. – 2012. – №. 3 (62)
4. Гребняк М. П. Соціально-медичні фактори ризику для здоров'я дитячого населення / М. П. Гребняк // Медичні перспективи, 2006. – Т. 11. – №. 4
5. Лебединець Н. В. Гігієнічна оцінка умов, режимів та організації навчально виховного процесу за різних педагогічних технологій як факторів впливу на здоров'я школярів //Довкілля та здоров'я. – 2009. – №. 2 (49)
6. Неділько В. П. Здоров'я дітей шкільного віку та проблемні питання його покращення / В. П. Неділько, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Міжнародний журнал педіатрії, акушерства та гінекології, 2017. – №. 2. – С. 11-17

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ГНУЧКОСТІ У ФІГУРИСТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ (10 – 14 РОКІВ)**

**Іванченко К. С., Ігнатенко С. О.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Актуальність. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дозволяє порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати це положення певну

кількість часу, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно і природно приймати будь-яку необхідну позу, розтяжності м'язових і сполучних тканин – одна з ознак тенденції до погіршення інтегрального фізичного стану організму людини.

У професійній фізичній підготовці і спорті гнучкість необхідна для виконання рухів з великою та граничною амплітудою. Недостатня рухливість в суглобах може обмежувати прояв якостей сили, швидкості, витривалості, збільшуючи енерговитрати і знижуючи економічність роботи і часто призводить до серйозних травм зв'язок і м'язів.

Фігурне катання - один з видів спорту де гнучкість відіграє неабияку роль. Для виконання багатьох елементів, обертань фігуристи повинні мати добру розтяжку та достатньо розвинуту гнучкість, що буде свідчити про високий рівень їх майстерності допоможе виглядати граційно на льоду та досягти високих результатів у цьому виді спорту.

Мета дослідження – експериментально дослідити методи розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Завдання дослідження:

1. Ознайомитись з науково-методичною літературою щодо методики та засобів розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років) .

2. Визначити фонові показники рівня розвитку гнучкості фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

3. Визначити рівень розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

4. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

5. Вікової групи та випробувати їх за допомогою педагогічного експерименту.

6. Виявити ефективність розробленого комплексу вправ для розвитку гнучкості

Об'єкт дослідження – процес розвитку та формування гнучкості у фігуристів підліткового віку.

Предметом дослідження є методика стандартної тренувальної програми розвитку гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Гіпотеза дослідження. На основі стандартної тренувальної програми можна виявити покращення якості гнучкості у фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

Методи дослідження: для розв'язання поставлених завдань дослідження, мети, перевірки гіпотези дослідження використано загально-наукові методи: теоретичний – аналіз наукової і науково-методичної літератури по темі дослідження. Емпіричні: педагогічні спостереження, порівняння, контрольні вправи (тести), педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: уточнені данні про особливості розвитку гнучкості у фігуристів-підлітків; розроблено та експериментально апробовано комплекси розвитку гнучкості у фігуристів середньої вікової групи в процесі тренувань.



Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань педагогічний експеримент проводився мною у першому півріччі 2019 – 2020 навчального року. У експерименті брали участь фігуристи середньої вікової навчально-тренувальної групи СДЮШОР "Крижинка".

Було обрано 2 групи: контрольна та експериментальна, по 15 чоловік у кожній. На початку року, у кінці вересня, було проведено тестування по визначенню початкового рівня розвитку гнучкості.

Перед початком тренування проводилась 15 хвилинна розминка, у фігуристів було по 3 спроби виконання тесту, фіксувалися середні показники.

Далі з експериментальною групою проводилась спеціальна робота по розробленій мною методиці, а контрольна група працювала вже по існуючій стандартній програмі.

Методика включала комплекси вправ, що входили до основної і заключної частини розминки та занять з ОФП та СФП фігуристів. До основної частини занять з ОФП ТА СФП входили динамічні та статичні вправи на розвиток гнучкості, а до заключної частини входили вправи на розтягування та розслаблення м'язів. Розминка включала в себе розминочні та розігрівуючі вправи, направлені на розігрів та підвищення еластичності і працездатності м'язів.

Заняття проводились 5 разів на тиждень по 45 хвилин в залі, розминка перед, а заняття з ОФП ТА СФП після тренувального заняття на льоду. Показники розвитку гнучкості у фігуристів навчально-тренувальної групи були зняті на початку проведення експерименту у вересні, а потім у грудні, як кінцевий результат. Процес відслідкування динаміки розвитку гнучкості проводився на протязі першого півріччя.

Після проведення експерименту нами було відмічено, що фігуристи експериментальної групи значно покращили свої показники.

Результати експериментальних досліджень були оброблені математично та представлені у таблицях роботи. За допомогою тестів у тренувальному процесі ми здійснювали три види педагогічного контролю (Сермеев Б.В., Сергієнко Л.П., Круцевич Т.Ю.):

- попередній здійснювався переважно з діагностичною метою та розробляючи стратегію на послідуєчий період;
- поточний контроль використовувався у повсякденній роботі;
- періодичний контроль, під час якого оцінювався стан в процесі занять;
- проводилась корекція тренувального впливу.

За час експериментального дослідження нами була розроблена і апробована ефективна методика розвитку гнучкості фігуристів підліткового віку (10 – 14 років).

# АТЛЕТИЗМ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

**Ковальов М. В., Джуринський П. Б.**  
Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація.** В роботі проведений аналіз проблем зниження інтересу до занять фізичними вправами, який показав, що фізична культура не знаходить масового застосування в образі / стилі життя учнівської молоді. Рішення проблеми формування здорового способу життя старших школярів вимагає прийняття ряду реорганізаційних заходів: впровадження фізкультурних програм, спрямованих на розвиток, зміцнення, збереження і формування здорового способу життя; проектування та введення необхідних структурних і середовищних змін; розробку методів індивідуалізації педагогічного процесу. Визначено переваги та фактори популярності атлетичної гімнастики – можливість точно дозувати величину обтяжень, що робить її широко доступною для осіб різного віку, в тому числі й для підлітків. Встановлено, що недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять з атлетизму.

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, здоровий спосіб життя, фізична культура, заклади середньої освіти.

Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед школою, є серйозне погіршення здоров'я учнівської молоді. Насторожує той факт, що більшість учнів не в змозі дати об'єктивну оцінку власному здоров'ю. Здоров'я в системі цінностей підлітків займає далеко не провідне місце. Сформована система фізичного виховання в старшій школі не вирішує свого головного завдання – підтримання стану здоров'я і фізичної підготовленості старших школярів на сучасному рівні. Вона не враховує інтереси та потреби підлітків, не сприяє стійкої мотивації до рухової діяльності, формуванню фізичної культури особистості майбутнього студента [3].

Аналіз і узагальнення літературних джерел, які відображають стан проблеми, практичного шкільного фізкультурного досвіду вказує на те, що основна проблема, з якою стикаються викладачі фізичної культури в старшій школі, полягає в протиріччі між необхідністю ведення здорового способу життя підлітками, зміцненням і розвитком свого здоров'я і відсутністю з їх боку реальних кроків у цьому напрямі. Найбільш типовими проблемами є високий рівень захворюваності, низький рівень фізичної підготовленості, недостатнє забезпечення з боку школи потреб підлітків у різноманітних формах фізичної культури [1, 3].

Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами, бо дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви, які пов'язані з введенням карантинів і канікул, не забезпечують позитивний ефект від занять руховою активністю.

Різним питанням занять з атлетизму було присвячено ряд досліджень [1, 2, 4]. Однак метою цих досліджень в основному були спортивні аспекти занять атлетичною гімнастикою з розвитку сили та пропорцій тіла відповідно до стандартів бодібілдингу або типом статури. Розроблені методики не враховували специфіку навчання в школі, де новим напрямом занять з обтяженнями має бути їхня рекреаційна спрямованість, забезпечення гарного самопочуття і здоров'я.

Сьогодні спостерігається підвищення інтересу до занять строго регламентованими вправами, спрямованими на розвиток фігури і підвищення функціональних можливостей організму. Головною спрямованістю сучасних наукових робіт є прагнення авторів розробити методику занять з обтяженнями, спрямовану на розвиток силових якостей і зміцнення статури, підвищення загальної силової підготовленості.

В ряді робіт розглядаються суто спортивні аспекти занять з обтяженнями в контексті занять бодібілдингом. Слід зазначити, що в аналізованих роботах не зачіпаються питання впливу занять атлетичною гімнастикою на суб'єктивні показники школярів, їхні психічні процеси і психічний стан [4].

Окрім вправ з обтяженнями фахівці рекомендують у заняттях використовувати різновиди гімнастики, які роблять позитивний вплив на здоров'я, значно підвищують рухову і емоційну активність [1]. Доцільно введення в навчальний процес фізичного виховання в старших класах шейпінгу, як різновиду атлетичних вправ.

Основними напрямами атлетичних вправ у школі можна вважати:

- освітній напрям – освоєння теоретичних знань валеологічного профілю; впровадження методики та практики самостійних занять;
- оздоровчий напрям – зниження маси тіла, поліпшення і збереження здоров'я, профілактика захворювань;
- фізкультурно-спортивний напрям – розвиток і вдосконалення основних рухових якостей, підготовка до здачі контрольних нормативів;
- коректувальний – удосконалювання фігури за допомогою виборчого впливу на окремі групи м'язів;
- психорегулюючий – поліпшення самопочуття, профілактика стресів;
- реабілітаційний – відновлення фізичної і розумової працездатності;
- естетичний – формування культури руху, гарної постави, ходи.

Користь виконання дозованих вправ з обтяженнями показана в ряді зарубіжних робіт [5]. Автори декларують необхідність занять з різними видами обтяжень, в тому числі й з вільними обтяженнями. Окрім цього, відзначається доцільність використання елементів спеціально-підготовчих вправ з різних силових видів спорту.

При заняттях атлетичною гімнастикою наочно видно як кількісний, так і якісний ефект від занять. У новачків спостерігається швидке зростання силових якостей, що стає вагомим фактором мотивації до подальших занять. Якісний ефект занять проявляється в позитивній зміні психофізіологічних якостей під впливом силових тренувань [1].

В процесі заняття фізичними вправами в якості критеріїв «нового», «невідомого» може виступати як безпосередньо новий вид фізичних вправ заняття фітнес-тренінгом силової спрямованості.

Одним з домінуючих психологічних факторів у методиці рекреаційних занять з обтяженнями є почуття задоволення. Встановлено залежність рівня задоволення від виду вправ, їхньої послідовності, темпу виконання рухів і пози при виконанні вправ.

Один з факторів популярності атлетичної гімнастики пов'язаний з можливістю точно дозувати величину обтяжень, що робить її широко доступною для осіб різного віку, в тому числі й для підлітків.

Проблемність вивчення рекреаційних силових тренувань полягає в тому, що рекреаційні заняття не передбачають наявності спеціалізованих ефектів на відміну від спортивних тренувань.

Атлетизм, як напрям силового тренування, сьогодні користується особливою популярністю в підлітків. Неухильно зростає кількість школярів, які займаються різними видами атлетизму, збільшується кількість досліджень і науково-методичної літератури [1, 2].

Багато робіт присвячено корекції статури за допомогою занять атлетичною гімнастикою. Розглядається методика тренувань за подвійним поділом для розвитку відстаючих частин тіла. Цьому пропонується присвячувати окреме тренування, а також збільшувати кількість підходів для корекції слабшої половини тіла з п'яти до семи. Доцільно використовувати такий методичний прийом, як система «розкиданих підходів», наприклад, через кожен третій або четвертий підхід виконувати ще один підхід для тренування частини тіла або м'язової групи, яка відстає [1, 4].

Розглядається такий важливий компонент тренування бодібілдерів як харчування. Зокрема, розкривається методика «вуглеводного завантаження», а також дається характеристика основних вітамінів, які є необхідною умовою для проведення якісного тренувального процесу. Наводиться методика очищення організму від кінцевих продуктів обміну за допомогою голодування протягом 1-2 діб з вживанням води і щоденним очищенням кишечника [1].

В старшому шкільному віці найбільший ефект дають вправи силового характеру, в меншій мірі – тренування, які спрямовані на розвиток швидкості і гнучкості. Це пояснюється віковими особливостями. Для розвитку сили рекомендуються включати силові вправи в розминці, індивідуально, в парах, з опором, у гімнастичної стінки, на тренажерах [2].

Суттєвою для зміцнення здоров'я дітей і підлітків є силова підготовка. Силові вправи є засобом поліпшення будови тіла [4]. Вченими й практиками доведено, що вплив занять з обтяженням поширюється як на окрему систему або функцію, так і на організм у цілому.

Дотримуючись певної методики занять і раціонального харчування, можна позбутися зайвої маси тіла, зняти емоційне напруження, звільнитися від шкідливих звичок. Силові вправи чудово зміцнюють зв'язки, сухожилля, суглоби. Під їхнім впливом у м'язах збільшується сітка капілярів, поліпшується кровообіг, що дає можливість серцю працювати в оптимальному режимі.

Сьогодні в багатьох школах є матеріальна база для самостійних занять атлетизмом, і багато підлітків мають бажання займатися вправами з навантаженням. Але недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять. Існуючі ж програми занять розроблені в основному провідними зарубіжними атлетами в повному об'ємі не придатні для застосування в шкільних установах. Це пов'язано з тим, що деякі вправи для свого виконання вимагають спеціального устаткування, тренажерів. Окрім того, в цих програмах дається не повний методичний опис вправи, що в свою чергу не створює повного уявлення про правильну техніку виконання вправи, його значущості і важливості [1].

В той же час аналіз літературних джерел свідчать, що одним з перспективних шляхів підвищення рівня фізичної підготовленості школярів старших класів є впровадження обґрунтованих програм для занять атлетичною гімнастикою [3].

Розроблені поурочні програми занять атлетичною гімнастикою для школярів старших класів значно полегшать самостійну організацію фізичної підготовки, що приведе до підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку, а також оптимізації режиму життя сучасних школярів.

### **Література**

1. Гордієнко О. І. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою в групах силової підготовки / О. І. Гордієнко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2017. – №. 10. – С. 164-172.
2. Огарь Г. О. Вплив програм силового тренування з навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Санжаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – №10. – С.37-42
3. Операйло С. Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання / С. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 1. – С. 3-5.
4. Фаворитов В. М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В. М. Фаворитов, В. А. Пономарьов, В. М. Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр.–Запоріжжя. – 2009. – №. 1. – С. 144-152
5. McCaw, S. T., and Friday, J. J. A comparison of muscle activity between a free weight and machine bench press. / NSCA Journal of Strength and Conditioning Research, 1994, 8(4), 259-264, 1994

# РОЛЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

**Котовський В.А., Ігнатенко С.О.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Актуальність дослідження.** Проблема вдосконалення координаційних здібностей, незважаючи на численні дослідження, до цього часу залишається актуальною. Аналіз літератури засвідчив, що науковці, розглядаючи координаційні здібності, обмежують їх коло. Повного переліку зазначених здібностей і якоїсь узагальненої системи в їх викладенні не виявлено.

В умовах науково-технічного прогресу зростає значення координації рухів, тобто прояву таких якостей людини, як-от: здатність швидко орієнтуватись у просторі; ня диференціювати свої м'язові відчуття та регулювати міру напруження м'язів; швидко реагувати на сигнали зовнішнього середовища; здатність до збереження рівноваги. Основним положенням у методиці координаційних здібностей прийнято вважати систематичне й послідовне навчання різноманітних рухових дій і створення на цій підставі більш складних форм координації рухів (М. О. Бернштейн, Ю. Н. Вавілов, К. Х. Грантинь, В. П. Грузнов, Є. П. Ільїн, Т. Ю. Круцевич, Ю. С. Левік, В. І. Лях, М. І. Пономарьов, А. П. Сергієнко та ін.). На думку авторів, молодший шкільний вік є найбільш сприятливим для розвитку координаційних здібностей.

**Мета дослідження** полягає в розробці й експериментальному обґрунтуванні системи ігор, спрямованої на сполучене вирішення завдань навчання рухових дій і цільового розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Для досягнення поставленої мети вирішувались такі завдання:

1. Виявити значущість і співвідношення рухових дій, спрямованих на розвиток координаційних здібностей у комплексній програмі фізичного виховання учнів молодших класів.

2. Обґрунтувати класифікацію завдань розвитку координаційних здібностей молодших школярів і систему ігрових завдань їх вирішення для створення передумов до успішного оволодіння програмним матеріалом.

3. Розробити й перевірити ефективність програми педагогічних впливів на підставі сполученого вирішення завдань навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей у процесі ігрової діяльності.

Для розв'язання завдань дослідження використовувалися такі методи: аналіз й узагальнення літературних джерел, анкетування, педагогічне спостереження, опитування, бесіди, контрольні випробування (тести), педагогічний експеримент, статистичний аналіз одержаних результатів.

Експериментальною базою дослідження виступила загальноосвітня школа № 19 м. Одеси. Всього в дослідженні взяли участь 36 учнів молодшого шкільного віку.

Тестування учнів молодших класів здійснювалося двічі: на початку навчального року і наприкінці.

В експериментальній роботі було використано такі тести оцінювання рівня розвитку координаційних здібностей: обертання із заплющеними очима, човниковий біг, стрибок на розмітку. Зазначимо, що проведене тестування учнів молодших класів на початку навчального року виявило, що учні з високим рівнем розвитку координаційних здібностей відсутні. Лише 12% досліджуваних показали результати ближчі до високого рівня. Під час бесіди з ними було з'ясовано, що вони достатньо тривалий період часу займаються у спортивних секціях, таких, як плавання, художня гімнастика, а також деякими видами однокласових. Середній рівень розвитку координаційних здібностей виявили 35 % учнів. У 41 % учнів показники рівня розвитку координаційних здібностей нижче за середній. Також було виявлено 12 % учнів з низьким рівнем розвитку цих здібностей.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволили дійти висновку, що найкращим засобом розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку є рухливі і спортивні ігри, оскільки гра для дітей - найважливіший засіб самовираження, спроби сил. Гра допомагає згуртувати дитячий колектив, включити в активну діяльність дітей замкнених і сором'язливих. В іграх формується свідомість, відчуття справедливості, зміцнюється дисципліна. Установлено, що класифікацію педагогічних завдань розвитку координаційних здібностей доцільно складати з урахуванням таких компонентів: 1) вид управління (відтворення, вимірювання, диференціювання, оцінювання, вибір оптимального варіанта залежно від зовнішніх умов і ситуації); 2) об'єкт управління (характеристики техніки рухової дії). Установлено, що створення передумов успішного оволодіння програмним матеріалом упродовж навчання найбільш успішно здійснюється за допомогою ігрового методу, організованого з урахуванням вимог до сполученого вирішення завдань навчання рухових дій і розвитку координаційних здібностей молодших школярів.

Проведене дослідження підтверджує, що розвиток координаційних здібностей молодших школярів з метою створення необхідних передумов для успішного оволодіння програмним матеріалом може здійснюватися у процесі навчання рухових дій шляхом використання системи ігор, спрямованих на сполучене вирішення завдань навчання рухових дій і цільового вдосконалення координаційних здібностей.

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗАКЛАДАХ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Кучеренко Г. В.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація:** в роботі окреслено коло проблем, з якими стикається фахівець х фізичного виховання в закладах середньої освіти. Особлива увага приділена проблемам: високий рівень захворюваності дитячого населення, низький рівень фізичної підготовленості дітей та підлітків, недостатнє забезпечення в різноманітних формах фізичної культури. Пропонується подолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання в закладах середньої освіти, відродити демократичні традиції та ідеали фізкультурного руху, усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від суспільного життя, розвитку особистості і культури, будувати нові відносини між педагогом і учнем, звільнити систему фізичного виховання від тоталітарної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу.

**Ключові слова:** фізична культура, заклади середньої освіти, фізичне виховання.

Дослідження стану фізичного виховання виявило три головні проблеми, які знижували ефективність навчально-виховного процесу в школах:

1. високий рівень захворюваності [1];
2. низький рівень фізичної підготовленості [2];
3. недостатнє забезпечення в різноманітних формах фізичної культури [3].

Більше 70% учнів старшої школи не займаються фізичними вправами. Причинами, які заважають їм займатися спортом є втому після навчання і слабе здоров'я [4].

В сфері фізичної культури необхідна зміна парадигм теоретичного знання на принципово новій методичній основі, пов'язаної з її людським виміром. Для подолання корінних причин, що породжують деформоване ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури, пропонується:

- подолати педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції та ідеали фізкультурного руху;
- усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від суспільного життя, розвитку особистості і культури, будувати нові відносини між педагогом і учнем;
- звільнити систему фізичного виховання від тоталітарної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативність навчального процесу.

Одним із шляхів вирішення освітнього, виховного та оздоровчого завдань фізичної культури є створення напрямку, що об'єднує технології оздоровлення, системи підвищення освітнього, морального і функціонального рівня людини [5].

Диференційовано підходити до фізичного виховання пропонується зі середньої школи. В старших класах підлітків необхідно орієнтувати не тільки



на навчальні технічні та гуманітарні передучбово-тренувальні заняття, а й на самостійні заняття спортом, які можуть бути виведені за рамки навчального розкладу.

Фізична культура в закладах середньої освіти виступає як найважливіший фактор інформаційно-виховного середовища, спрямований на вдосконалення особистості. Головним на заняттях з фізичної культури має бути не тільки оволодіння технікою спортивних вправ та виконання спортивних нормативів, а показ реальної користі від використання фізичних вправ як засобу активізації інтелектуальної діяльності, відновлення фізичної працездатності. Виконання фізичних вправ повинно приносити задоволення, а одержувані результати – користь.

Для поліпшення якості проведення занять з фізичного виховання та спортивно-оздоровчої роботи необхідна розробка цікавих захоплюючих програм спортивно-оздоровчої роботи, які враховують вікові та психологічні особливості. Отже, пропонується створення особливої моделі навчально-виховного процесу, яка організаційно охоплює всі етапи життєдіяльності педагогів з учнями. Навчально-виховний процес при цьому перетворюється в цілеспрямовану підтримку фізичного, психічного і соціального розвитку особистості [5]. Одним із шляхів вирішення проблеми залучення до занять фізичною культурою є вільний вибір форм занять.

До негативних моментів проведення занять з фізичного виховання в школі слід віднести і їхній подальший негативний вплив на процес навчання інших предметів. Наприклад, після заняття з фізичного виховання учень не може швидко перебудуватися, вийти із збудженого стану, викликаного емоціями і фізичним напруженням уроку. Пропонується завдання фізичної підготовки вирішувати на обов'язкових фізкультурних заняттях, що проводяться поза рамками розкладу в другій половині дня.

Слабкою ланкою в системі загальної освіти є занижена значущість уроків фізичної культури в загальній системі предметів шкільного навчання [6]. В зв'язку з цим виникає необхідність у диференційованому поході до фізичного виховання учнів у залежності від їхніх фізичних кондицій.

Систематичні заняття за навчальною програмою навіть два рази в тиждень і забезпечення диференційованого підходу до навчально-тренувального процесу школярів з різною фізичною підготовленістю створюють атмосферу психологічного комфорту і доступності результату. Це надає мотивацію до систематичних занять обраним видом спорту. Фізична культура повинна стати головним чинником, що забезпечує не тільки здоров'я і працездатність людей, а й успішність виконуваної ними роботи, тривалість їхньої соціальної активності. Важливо не просто прищепити школярам звичку до фізичних вправ, а зробити її регулярною потребою.

Рішення проблеми лежить у правильно організованих самостійних заняттях, які забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. В зв'язку з цим особливого значення набуває пошук нових форм занять. Переходом на новий рівень роботи може стати з'єднання традиційного шкільного фізвиховання з фізичним самовихованням, а також індивідуальним

підходом до кожного учня. Впровадження позаурочних форм занять фізичною культурою дозволить підвищити рівень загальної фізичної підготовленості школярів.

Ще одною проблемою фізичного виховання в закладах середньої освіти є невідповідність кількості годин в навчальному плані необхідним педагогічним нормам. Відомо що стійкий тренувальний ефект досягається, як мінімум, при трьох заняттях в тиждень. Надмірна фрагментація навчального матеріалу призводить до поверхневого освоєння матеріалу, до втрати цілісності сприйняття і навіть до зневажливого ставлення.

В останні роки відбувається тенденція до погіршення здоров'я і відповідно рівня фізичної підготовки учнів. Основним завданням слід вважати навчання учнів методам проведення дослідження фізичного і психомоторного стану організму і методики самоконтролю. Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами, бо дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви, пов'язані з канікулами, знижують і без того низьку ефективність занять з фізичної культури.

Пропонується ввести рейтингову систему підготовленості учнів на заняттях з фізичної культури [2]. Це дозволить комплексно підійти до оцінювання ефективності занять фізичною культурою (фізичний розвиток, відвідуваність, участь і досягнення змагальної діяльності тощо); врахувати індивідуальний рівень кожного школяра і дати йому можливість досягти позитивної динаміки власного фізичного розвитку; обґрунтовано керувати рівнем розвитку фізичних якостей учнів на основі аналізу результатів зворотного зв'язку; об'єктивно оцінити ефективність змісту і методики проведення занять учителями; урізноманітнити заняття і підвищити інтерес до них; дослідити взаємозв'язок занять фізичною культурою з майбутньою професійною діяльністю.

Для більшості вчителів фізичної культури характерно прагнення до максимальної рухової щільності занять і їхньої інтенсивності на шкоду освітньої діяльності, що зводить сенс навчального процесу виключно до занять фізичною підготовкою, знижуючи і так скромний освітній ефект. Завдання вчителів фізичної культури – сформулювати таке ставлення до занять фізичними вправами, яке спонукало б школярів на самостійні заняття в позанавчальний час.

Процес пошуку нових засобів і методів для підвищення ефективності фізичної підготовки в умовах шкільного закладу завжди є першочерговим завданням на всіх рівнях і етапах навчання.

## **Література**

1. Андрейко Г. П. Кваліметрична оцінка впливу провідних чинників довкілля на стан здоров'я учнів основної школи / Г. П. Андрейко // 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 / В. С. Добринський .– Луцьк, 2000.–20 с.
3. Іванчикова С. М. Використання сучасних технологій фітнесу в вирішенні проблем здоров'я школярів / С. М. Іванчикова // Вісник. – 2010. – С. 120
4. Васкан І. Г. Стан фізичної підготовленості підлітків / І. Г. Васкан // 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 / С. Операйло // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 1. – С. 3-5
6. Моїсеєв С. О. Сучасні підходи до проведення уроків фізичної культури в загальноосвітній школі / С. О. Моїсеєв // Педагогічний альманах. – 2017. – №. 34. – С. 62-71

## **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ**

**Небож В. Т.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація.** В роботі розглянуто ефективність індивідуального підходу до тренувального процесу юних легкоатлетів 14-15 років. Визначено особливості типомоторики юних спортсменів, що дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери», «витривалі», «невизначені». Визначено напрями тренувального процесу, який носив індивідуальну спрямованість, тобто підбиралися з урахуванням характеру індивідуальної моторики юних легкоатлетів. Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах. Легкоатлети показали наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти. Виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості.

**Ключові слова:** легка атлетика, біг на середні дистанції, тренувальний процес, індивідуальний підхід, типо-моторика.

Одним з важливих чинників у оптимізації навчально-тренувального процесу юних спортсменів на думку багатьох фахівців є індивідуалізація навчання і виховання [1, 5, 6].

Індивідуальний підхід розглядається в сучасній педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання. Він визначається діяльністю тренера, що припускає тимчасове підпорядкування найближчих цілей і

пов'язаних з ними напрямів змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи особистісним особливостям учнів [1, 2].

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності кожного учня, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших, і включає природні, соціальні, фізичні та психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід ґрунтується на комплексному вивченні здібностей і можливостей юного спортсмена, виділення ознак і якостей, вдосконалення яких у найбільшій мірі буде сприяти досягненню високих спортивних результатів [3, 4].

Основною стратегією тренувального процесу має бути не згладжування індивідуальності, а, навпаки, розвиток сильних сторін організму і особистості спортсмена як провідної умови розвитку індивідуальних особливостей для досягнення рекордних результатів. Для цього слід застосовувати впливи, які здатні повною мірою виявити і посилити всі індивідуальні можливості спортсменів, специфічні переваги їхньої обдарованості [6].

Індивідуальність – це поняття, яке цілком і повністю відносять до конкретній людині, а не до групи, команді. Ігнорувати цей принцип – значить встати на хибний шлях, загальмувати розвиток як конкретного спортсмена, так і спорт взагалі, бо загальні закономірності проявляються лише через окреме, одиничне [2, 5]. Індивідуальне в природі людини, її сутності є вирішальним фактором психічного, інтелектуального і фізичного вдосконалення людини, особливо в період її становлення.

Індивідуальний підхід передбачає знання індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні якості [2]. Індивідуальний підхід, розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, знаходить пряме відображення як в тренуванні висококваліфікованих спортсменів, так і початківців легкоатлетів на перших етапах побудови тренування [7].

На ранніх етапах підготовки особливо важливо виявити морфологічні особливості дітей, їхню відповідність конкретним вимогам виду спорту. Необхідно вивчити сенситивні періоди в світлі розвитку основних фізичних якостей, здатності до навчання різних вправ, типологічні властивості нервової системи, темперамент. На більш пізніх етапах необхідно вивчати індивідуальні характеристики у всій їхній сукупності [1, 7].

В розвитку фізичних якостей спортсмени поділяються за індивідуально-груповими характеристиками, генетично закладеним в їхньому організмі [4].

Індивідуальні особливості юних спортсменів пов'язані з їхніми пристосувальними, адаптивними можливостями до тих чи тих тренувальних впливів. При цьому тренувальні впливи повинні діяти як адекватні механізми довгострокової адаптації, тобто не перевищувати необхідних резервів функціональних систем [5].

Виключно важливого значення набуває принцип індивідуалізації, який виражається в тому, що побудова і зміст тренування юних спортсменів має максимально точно відповідати їхнім індивідуальним особливостям [6]. Саме

індивідуальні особливості в значній мірі визначають спрямованість навчально-тренувального процесу.

Одним з найбільш доступних підходів по індивідуалізації тренувального процесу на практиці є врахування особливостей у розвитку фізичних якостей. Програма для спортивних шкіл не передбачає підготовку юних спортсменів на основі їх індивідуальних особливостей [3].

З метою вдосконалення спортивної підготовки юних бігунів нами була сформульована стратегія педагогічних впливів: застосування специфічних фізичних навантажень на основі врахування індивідуальних особливостей структури моторики юних спортсменів.

Для визначення характеру індивідуальної типо-моторики юних бігунів на середні дистанції нами було протестоване 24 спортсмена цього виду легкої атлетики 14-15 років. При складанні типо-моторики для кожного випробуваного було виявлено, яка група фізичних якостей є «відстає» для конкретного бігуна, яка найбільш розвинена або знаходиться на середньому рівні. Це дозволило нам розділити обстежуваних бігунів на середні дистанції за характером розвитку в них основних фізичних якостей: «спринтери» – провідні швидкісне-силові якості; «витривалий» – провідна якість витривалість; «невизначені» – групи бігунів, у яких важко виділити провідну якість.

Аналіз зв'язку профілів моторики з рівнем фізичної підготовленості показав, що для першого профілю в 20% випадків характерний низький рівень рухової підготовленості, в 56% середній, і високий рівень фізичних якостей виявлено в 24% випадків.

При такому стані нами була визначена різна спрямованість тренувального процесу в залежності від індивідуальної схильності спортсменів. Таким чином, у програмі підготовки «спринтерів» передбачалося застосування засобів тренування, розвиваючих швидкісні здібності в більшому обсязі, ніж в інших групах. Підготовка «витривалих» здійснювалася на основі програми, яка передбачала переважного використання вправ на витривалість. І, відповідно, програма підготовки «невизначених» передбачала застосування рівномірного обсягу збільшення засобів різностороннього тренування для комплексного розвитку фізичних якостей. Контрольну групу склали спортсмени, які готувалися за навчальною програмою для спортивних шкіл з легкої атлетики бігунів на середні дистанції 14-15 років.

Виявлено, що юні легкоатлети поліпшили свої результати за більшістю показників у всіх спостережуваних групах.

Результати педагогічного експерименту показали, що основним критерієм оцінки ефективності запропонованих тренувальних програм став виступ юних бігунів на середні дистанції в змаганнях з бігу на 800м. Тут відзначені достовірні відмінності між групами ( $p < 0,05$ ), а приріст результатів протягом експериментального періоду склав 1,8 % в контрольній і 5% – в експериментальних групах. Легкоатлети експериментальної групи показували наприкінці експерименту достовірно більш високі результати в п'яти тестових вправах з дев'яти: в бігу на 30 м – на 6%, в бігу на 100 м – на 3%, в 12-хв бігу –

на 8% і в становій силі – на 8% (достовірність відмінностей у всіх випадках  $p < 0,5$ ).

За результатами основного педагогічного експерименту виявлена позитивна динаміка рівня загальної і спеціальної підготовленості в експериментальній групі, яка тренувалась за розробленою програмою з використанням колового методу в силовий, швидкісно-силовій підготовці і в засобах витривалості протягом всього експериментального періоду. Контрольна група використовувала загальноприйнятий підхід у розподілі обсягу і інтенсивності засобів (з акцентом на повторний метод виконання навантажень силової і швидкісно-силової спрямованості).

Аналіз результатів тестування показав, що в експериментальній групі було відзначено позитивний вплив тренувальних навантажень різної спрямованості на рівень розвитку фізичних якостей і функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції. Підводячи підсумки, можна відзначити, що юні бігуни експериментальної групи, які тренувалися за розробленою програмою з використанням кругового методу в силовий, швидкісно-силовій підготовці і в засобах витривалості, підвищили свій рівень тренуваності і показали високі спортивні результати.

### **Література**

1. Бріскін Ю. А. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Ю. А. Бріскін, А. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй // Вісник Запорізького національного університету. – 2009. – №. 1. – С. 20-25.

2. Зайцева В. В. Методологія індивідуального підходу в оздоровительній фізическій культурі на основі сучасних інформаційних технологій: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. -М., 1995. - 47 с.

3. Зайцева В. В. Оптимізація двигательних режимів на основі типологічних особливостей індивіда / В. В. Зайцева, В. Д. Сонькин // Фізическа культура індивіда. – 1994. – С. 21

4. Зубаль М. Факторний аналіз темпів приросту фізичних здібностей у підлітків різних соматотипів у період від 11 до 13 років / М. Зубаль // Physical education, sport and health culture in modern society. – 2009. – №. 3 (7). – С. 65-71.

5. Кириленко Г. Функціональна обумовленість застосування тренувальних засобів як основа навчальних програм / Г. Кириленко, О. Кириленко // Імідж сучасного педагога. – 2013. – №. 3. – С. 28-31.

6. Ковальчук О. В. Сучасні підходи до побудови тренувального процесу бігунів на середні дистанції / О. В. Ковальчук, Р. Сердяев // Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії: матеріали XVIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2019. – С. 48-51.

7. Линець М. Індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки спортсменів / М. Линець, Х. Хіменес // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2016. – №. 2 (24). – С. 34-44.

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ І ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Палічук Ю. І.<sup>1</sup>, Осіпова І. В.<sup>2</sup>

Вищий державний навчальний заклад України  
«Буковинський державний медичний університет», Україна<sup>1</sup>  
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна<sup>2</sup>

**Актуальність.** Постійні шкільні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність школярів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності юних учнів. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності і механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Предметом роботи є механізм формування взаємозв'язків між фізичними вправами і розумовою працездатністю школярів.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О.Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекта школярів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна, освічена, та й просто культурна людина, немислима без ґрунтовних фізкультурних знань.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності учнів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків, і, на випадково називається педагогами «лабораторією формування особистості».

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають школярам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

На відміну від фізичної роботи розумова працездатність людини характеризується більшою інтенсивністю. У зв'язку з цим надмірний вид розумової праці впливає на функціональний стан організму людини. Особливо розумова працездатність збільшується при занятті школярів на тренуванні з логічних ігор, де нижче описується дослідження, яке ми проводили.

На розумову працездатність учнів середнього шкільного віку впливає багато різних чинників. Основними показниками розумової працездатності була концентрація та увага. Як показало дослідження за допомогою тесту "коректурна проба" чітко видно, що після тренування логічними іграми наступала втома і якість гри та самого тренування значно знижувалась.

З допомогою комплексу фізичних вправ після тренування нормалізувався фізичний стан учнів та покращувалась емоційне самопочуття що дало змогу швидше відновитися після розумового навантаження та продовжити тренування на досить значний час на високому рівні по якості та класу.

Таким чином, можна давати загальні рекомендації фізичної підготовкою додатково поза тренувальний період і у вільний час. Це дасть кращі показники результатів на тренування. Для цього необхідно:

- 1) застосовувати фізичні вправи, як засіб реабілітації з послабленим здоров'ям в умовах загальноосвітніх шкіл;
- 2) виховувати в учнів норми і навички здорового способу життя;
- 3) рекомендувати самостійні заняття школярам фізичними вправами.

Серед найважливіших відновлювально-профілактичних заходів для учнів з послабленим здоров'ям помітне місце посідають фізичні вправи, тобто різноманітні рухи. Вони виконують важливу біологічну функцію будь-якого живого організму. Як засіб фізичної реабілітації фізичні вправи часто поєднуються з іншими природними факторами – такими як сонце, повітря, вода.

Процес втоми – це сукупність змін, які проходять в різних органах, системах і організмі в цілому, в період виконання фізичної та розумової роботи, яке приводить в кінці до неможливості її продовження. Стан втоми характеризується визваним роботою тимчасовим зниженням працездатності, які приводять у суб'єктивне відчуття втоми. У стані втоми людина не здатна підтримувати відповідний рівень інтенсивності чи якості роботи або вимушена відмовитися від її продовження.

Ступінь участі тих чи інших фізіологічних систем у виконанні вправ різного характеру і потужності неоднакова. У виконанні будь-якої вправи можна виділити основні і ведучі, найбільш навантажувальні системи, функціональні можливості яких визначають здатність людини виконувати дану роботу на відповідному рівні інтенсивності та якості. ступінь навантаження цих систем по відношенню до їх максимальних можливостей визначає певну продовжуваність виконання даної, вправи і т.д., період настання втоми. Таким чином, функціональні можливості ведучих систем не тільки визначають, але і лімітують інтенсивність і певну тривалість та якість виконання даної вправи.

Значний інтерес у дітей викликають вправи спортивного характеру. Взимку - катання на санчатах, лижах, ковзанах. Влітку – плавання, катання на



велосипеді, ігри. Стимулювати рухову діяльність дітей та плануючи прогулянки з цікавими вправами та іграми, можна підвищити їх оздоровчу цінність та ефективність впливу на фізичний розвиток дітей. Батьки повинні підтримувати інтерес та потяг дітей до занять спортом, в перспективі допомогти їм вибрати спортивну спеціальність.

Дитячий садок, школа повинні забезпечити педагогічне керівництво фізичним вихованням дітей в сім'ї, впливаючи як на дітей, так і на їх батьків. Необхідна постійна роз'яснююча робота з батьками з таких питань : формування правильної постави, загартування дитячого організму, дотримання санітарно-гігієнічних умов в сім'ї, форми занять ФК з дитиною (ранкова гімнастика, рухливі ігри, вправи спортивного характеру та ін.)

Більшість батьків недооцінюють роль фізичної тренуваності, не займаються ФК з дітьми, посиляють на зайнятість і відсутність умов, забуваючи, що саме в цей період закладається фундамент здоров'я, нормального фізичного розвитку та виховуються основні риси особистості людини. Тільки в тісному зв'язку з моральним, розумовим, естетичним та трудовим вихованням фізичне навантаження буде сприяти формуванню всебічно розвиненої людини.

Отже, крім застосування фізичних вправ у період тренувань можна додатково рекомендувати учням комплекс фізичного відновлення. А саме плавання, заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтон, ранкова гімнастика і т.д. Це дасть змогу покращити результати на тренуваннях та зменшить втому під час них.

### **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.

## РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ ФАХІВЦІВ ПРО ПОБУДОВУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Петрова Н. Є., Дроздова К. В.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** В статті приведені дані, які були отримані при опитуванні тренерів з бігових видів легкої атлетики щодо питання силової і швидкісне-силової підготовки в цьому виді легкої атлетики. В обговоренні проблеми взяли участь 50 фахівців і тренерів, що працюють з юними бігунами на середні дистанції в м. Одеса, Білгород-Дністровський, Овідіополь. Відзначено, що при побудові річного циклу тренування юних бігунів на середні дистанції на етапі початкової спортивної спеціалізації питання силової і швидкісне-силової підготовки до тепер вивчені недостатньо: не визначено їхнє місце в тренувальному процесі, залишилася не з'ясованою методика застосування засобів швидкісне-силової підготовки та залежність підбору вправ від рівня підготовленості спортсменів.

**Ключові слова:** легка атлетика, спортивне тренування, біг на середні дистанції, швидкісне-силова 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 [5].

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 [3, 5].

Звертає на себе увагу той факт, що багато провідних фахівців як минулих років, так і сучасності, 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 [1, 2, 3, 4].

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.

Для більш глибокого і різнобічного вивчення проблеми виховання швидкісне-силових якостей бігунів на середні дистанції ми провели анкетне опитування тренерів і фахівців з бігу на середні дистанції м. Одеси, Білгород-Дністровського, Овідіополь. Мета опитування полягала у вивченні існуючих

поглядів на проблему, яка нас цікавить. Всього в обговоренні проблеми взяли участь 50 фахівців, що працюють з юними бігунами на середні дистанції.

Анкета містила питання за такою тематикою: які фізичні якості слід розвивати на етапі початкової спеціалізації бігунів на середні дистанції; які ефективні засоби слід використовувати при цьому; якими мають бути параметри тренувального навантаження, їх розподіл в річному етапі підготовки; які методи спортивного тренування слід використовувати на даному етапі підготовки.

При відповідях на запитання: «Які фізичні якості слід розвивати на етапі початкової спеціалізації бігунів на середні дистанції?» були отримані такі відповіді: 54% опитаних на перше місце поставили спеціальну швидкісну витривалість; 30% – витривалість; 20% – швидкість; 8% – вважають, що на цьому етапі підготовки необхідно вирішувати інші завдання підготовки (психологічну підготовку, техніко-тактичну тощо). Всі фахівці (100%) збіглись у думці про необхідність комплексного виховання фізичних якостей з урахуванням вікових особливостей юних бігунів.

При відповідях на запитання: «Які тренувальні засоби Ви застосовуєте для розвитку основних фізичних якостей у юних бігунів на середні дистанції?», респонденти були також одностайні в своїй думці, що для розвитку фізичних якостей юних бігунів на середні дистанції необхідно використовувати біг в різних зонах інтенсивності, комплекси спеціальних вправ, спортивні та рухливі ігри різної спрямованості, комплекси загальної фізичної підготовки, рідше – вправи з обтяженнями, біг в обтяжених умовах, в тому числі біг у гору, з обтяженням, по піску тощо.

Опитування виявило різне ставлення фахівців до обсягів тренувальних навантажень. На відповідь на питання: «Які повинні бути обсяги бігових навантажень в річному циклі за їхньою інтенсивністю?», ми отримали такі відповіді: загальний обсяг бігового навантаження за рік повинен бути 1600 - 2150 км (в середньому 2000 км); аеробні навантаження повинні складати 1700-1900 км (в середньому 1850 км); аеробно-анаеробні навантаження повинні бути 180 - 250 км (в середньому 200 км); анаеробні навантаження за своїм обсягом повинні бути від 100 до 120 км у рік, тобто не більш 7% всього обсягу.

Більшість респондентів з питання розподілу обсягу та інтенсивності бігового навантаження в річному циклі підготовки висловилися на користь розвитку аеробних здібностей 80-90% навантаження від загального обсягу бігу; 10% аеробно-анаеробних бігових вправ і близько 5% – бігові навантаження анаеробної спрямованості.

З питання розподілу обсягу та інтенсивності швидкісне-силової підготовки в річному циклі підготовки висловилися: 80% відповіли на користь цілорічного рівномірного розподілу, яке, на їхню думку, сприяє виконанню тренувального навантаження без перенапруження та травм; 20% – не змогли дати прямої відповіді.

Багато тренерів не змогли відповісти на запитання про обсяг і інтенсивність тренувальних засобів, які використовують для розвитку силових і швидкісне-силових якостей. З'ясовано, що лише деякі з них дотримуються

певної системи в розвитку цих якостей своїх спортсменів, використовуючи при цьому час в тренувальному занятті, вільний від бігової підготовки. Необхідно відзначити, що не завжди застосовується диференційований підхід у дозуванні тренувального навантаження з урахуванням темпів і особливостей статевого дозрівання юних спортсменів, сенситивних періодів.

З методів, які тренери застосовують на етапі початкової спортивної спеціалізації бігунів на середні дистанції для розвитку витривалості, переважають рівномірний метод спортивного тренування. Для розвитку інших фізичних якостей більше 90% опитаних виділили як основний повторний метод.

Звертає на себе увагу розбіжності між думками фахівців на реальну бігову роботу в цьому виді, особливо анаеробну роботу. Так, в реальній навчально-тренувальній роботі виконується значно менше загального тренувального обсягу бігу, зменшений відносний обсяг бігу в анаеробному режимі.

Можна відзначити, що при побудові річного циклу тренування юних бігунів на середні дистанції на етапі початкової спортивної спеціалізації питання силової і швидкісно-силової підготовки до тепер вивчені недостатньо: не визначено їхнє місце в тренувальному процесі, залишилася не з'ясованою методика застосування засобів швидкісно-силової підготовки, залежність підбору вправ від рівня підготовленості учнів.

### **Література**

1. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика. Підручник для студентів вищих навчальних закладів України / Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек. – 2013., – 285с.
2. Вовченко І. І. Фізична підготовка бігунів на середні дистанції на етапі спортивного вдосконалення / І. І. Вовченко, Д. О. Гедзюк // Фізичне виховання та спорт. – 2014. – С. 21-24.
3. Олексенко Д. Р. Локально-м'язова силова підготовка бігунів на середні дистанції / Д. Р. Олексенко, В. М. Сергієнко // Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури. – 2015. – С. 73-75.
4. Трояновська М. М. Розвиток швидкісно-силових якостей юних бігунів на середні дистанції / М. М. Трояновська, М. М. Ващенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2017. – №. 147 (2). – С. 263-266.
5. Эделев А. Проблемы и перспективы совершенствования тренировочного процесса юных бегунов на средние дистанции / А. Эделев // Физ. воспитание студ. творч. спец. – 2002.

# ВПРОВАДЖЕННЯ ПРИНЦИПІВ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ У СФЕРУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Пільова С. Г.

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

Державна програма розвитку суспільства взяла курс на новий формат системи освіти, в якій немає дискримінації дітей з обмеженими можливостями здоров'я, яка здатна надати рівні можливості розвитку для кожної дитини, враховуючи її індивідуальні особливості. Сьогодні принципи інклюзії стали нормою не тільки в сфері освіти, але і в спорті. «Особливі» діти беруть активну участь в різних спортивних заходах, показуючи чудові результати. Не останню роль в таких досягненнях грає різноманітний спортивний інвентар, в асортимент якого входять м'які модульні конструкції та мати.

В інклюзивній освіті фізичне виховання і фізична культура можуть стати значно більшою проблемою в порівнянні з іншими шкільними предметами. Потрібні значні зміни програми, організація та змісту уроку відповідно до інтересів і можливостей всіх дітей, що навчаються в одному класі. Однак завдання фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями не можуть і не повинні звестися тільки до рекреації, а здорових дітей – до розвитку толерантності.

З огляду на окреслену проблему інтерес представляють специфічні принципи, які характерні власне для інклюзивного фізичного виховання. Зупинимося на кожному принципі докладніше. Принцип гуманізму та демократизму – процес фізичного виховання повинен орієнтуватися на особистість дитини, як на мету виховання, визнаючи її як найвищу цінність суспільства, на яку спрямовано педагогічні впливи, що забезпечують умови для самореалізації і досягнення результатів у руховій, пізнавальній і творчій діяльності. Принцип педагогічного оптимізму передбачає визнання права кожної дитини, незалежно від її особливостей та обмежених можливостей життєдіяльності, бути включеною в освітній процес.

Принцип корекційно-компенсуючої спрямованості навчання і виховання передбачає побудову освітнього процесу (фізичного виховання) на основі максимального використання збережених аналізаторів, функцій і систем організму, «відповідно до специфіки природи нестачі розвитку», тобто освіта і розвиток дитини з обмеженими можливостями в умовах фізичного виховання має будуватися відповідно до їх специфічних природних можливостей і на їх основі.

Принцип «навантаження заради здоров'я» або принцип диференційно-інтегральних оптимумів є одним з ключових принципів оздоровлення і його не можна розуміти як мінімізацію навантаження, тому як без певних затрат зусиль неможна не тільки підвищити рівень психофізичного потенціалу, а й зберегти його. Заняття з фізичного виховання повинні, першочергово, оздоровлювати дітей, коригувати їх психофізичний розвиток і, в той же час, сприяти підвищенню їх фізичної підготовленості. Принцип адаптивності і доступності

має на увазі здатність освітньої системи адаптуватися до особистісних особливостей дитини, індивідуальної логіки його розвитку, з урахуванням зони найближчого розвитку, дитячих інтересів і переваг в змісті і видах фізкультурно-освітньої діяльності.

Фізичне виховання учнів й надалі залишається сегрегативним. Відповідно до сучасних законодавчих вимог, під час уроків фізичної культури діти спеціальної медичної групи об'єднуються з практично здоровими лише під час підготовчої та заключної частин уроку. Тоді як для повноцінного вирішення усього спектру завдань, що стоять перед фізичним вихованням в спеціальній медичній групі, передбачені додаткові уроки фізичної культури (тривалістю 45 хвилин), що проводяться двічі на тиждень у позанавчальний час окремо від решти учнів. На цих заняттях вчитель дає учням індивідуальні завдання для самостійних занять, розробляє індивідуальні вправи для загального комплексу ранкової гімнастики, консультує школярів з питань самоконтролю. Вчитель і лікар стежать за поліпшенням здоров'я, за змінами у фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

Фізичне виховання школярів в умовах інклюзивного навчання може відбуватися двома шляхами: у гомогенних чи гетерогенних групах. Перший варіант передбачає виокремлення школярів за нозологічною ознакою в групи для цілеспрямованого використання фізичних вправ та реалізації особливостей методики з урахуванням медичних показань та протипоказань [2]. Інший – окреслює можливості організації спільних занять фізичними вправами на уроках фізичної культури практично здорових дітей та школярів з інвалідністю.

Підготовка фахівців у сфері фізичної культури до роботи в умовах інклюзивної освіти ускладнена проблемою середовищних «бар'єрів» (вибір навчального матеріалу, відповідного інтересам і можливостям всіх учнів класу; підвищене психологічне напруження педагога; складності спілкування учнів з особливими освітніми потребами як зі здоровими однолітками, так і з педагогом і ін.). Крім цього, фахівець з фізичної культури і спорту працює в умовах підвищеного психологічного напруження, так як в значній мірі ускладнюється виконання вимоги забезпечення безпеки занять фізичними вправами для всіх учасників освітнього процесу, так як педагогу необхідно більше уваги приділяти дітям, які мають відхилення в стані здоров'я [2].

**Висновок.** Отже, ряд фахівців, які звертаються до проблеми фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти, висловлюють сумніви щодо ефективного розв'язання завдань фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями і їх здорових однолітків на спільних уроках фізичної культури та вважають, що різні можливості учнів є непереборною перешкодою на шляху до їх фізичного удосконалення.

## Література

1. Боднар І. Р. Специфічні принципи інтегративного фізичного виховання школярів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 1 (29). С. 5–9.

2. Борисенко Л. Л. Підвищення ефективності процесу фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти. *Надання освіти з особливими потребами в умовах інклюзивного освітнього простору*. Лисичанськ: ВП ЛПК ЛНУ: Лисичанськ: ТОВ «КИТ- Л», 2015. С. 23–26.

## **МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК НАПРЯМОК ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Пуме О. В., Ігнатенко С. О.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Актуальність проблеми.** Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ столітті акцентує на необхідності виховання людини демократичного світогляду та культури, гуманістичної культури особистості, здатної протистояти бездуховності. Освіта має виховувати громадянина та патріота України, який з повагою ставиться до традицій народів світу, їх культури.

На жаль, сьогодні має місце знецінення моральних принципів, зміщення цінностей, однобічна соціальна орієнтація підростаючого покоління на споживання, а не на духовні цінності, недостатня гуманізація навчально-виховного процесу.

Історичний аналіз досліджень морального виховання дозволяє зробити висновок про те, що педагогічну думку здавна хвилювали питання виховання у дітей таких моральних якостей як гуманізм, дисциплінованість, повага до людей та ін. (Я. А. Йєменський, Ж. Ж. Руссо. П. Г. Песталоцці, К. Д. Ушинський, Т. Г. Шевченко та ін.).

Проблема формування у дітей в перші роки життя моральних почуттів і засобів поведінки досліджувалася сучасними педагогами і психологами (Л. В. Артемова, А. М. Виноградова, Р. С. Бурі, В. П. Залогіна, Р. І. Жуковська, Є. І. Щербанова, Т. А. Репіна, З. В. Литван, Т. А. Маркова, В. Г. Нечаєва, С. А. Козловатошю.).

Проте, незважаючи на значні можливості, процес фізичного виховання у школі акцентований переважно на розвиток рухових якостей учнів. Завдання морального та духовного виховання немов би відсунуті на другий план. Від учителя, насамперед, вимагають високої фізичної підготовленості підопічних, виконання ними встановлених нормативів. До того ж ідеологія фізичного виховання школярів значною мірою перенесена із спортивної практики з її спрямованістю на вольові аспекти, дух боротьби, суперництва. Все це, звісно, дуже важливо. Але не можливо виховати всебічно розвинену особистість поза всього об'єму загально людських моральних цінностей.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити ефективність розробленої методики формування моральних якостей молодших школярів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження:

1. Уточнити і науково обґрунтувати сутність понять «моральні якості особистості», «моральна вихованість».
2. Виявити можливості фізичної культури у вихованні моральних якостей молодших школярів.
3. Визначити роль гри в моральному вихованні молодших школярів.
4. Експериментально перевірити ефективність шляхів і засобів формування морального досвіду молодших школярів на уроках фізичної культури.

На констатувальному етапі дослідження нами була поставлена мета:

- виявити характер розуміння дітьми моральних уявлень про правила поведінки і того, чому ці правила необхідно виконувати;
- виявити взаємозв'язок уявлень про правила з реальною поведінкою дитини.

Дослідження проводилось у ЗОШ № 19 м. Одеси. В дослідженні взяли участь 70 учнів початкової школи.

У реалізації поставлених завдань ми користувалися такими методами: бесіди з дітьми, педагогічні спостереження, створення педагогічних ситуацій морального змісту на уроках фізичної культури, вивчення досвіду роботи вчителів фізичної культури початкової школи.

Висновки. На підставі вивчення наукової психолого-педагогічної та методичної літератури ми дійшли висновку, що проблема морального виховання підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства набуває особливої гостроти і актуальності.

Історичний аналіз досліджень морального виховання дозволяє зробити висновок про те, що педагогічну думку здавна хвилювали питання виховання у дітей таких моральних якостей як гуманізм, дисциплінованість, повага до людей та ін. (Я. А. Коменський, Ж. Ж. Руссо, П. Г. Песталоцці, К. Д. Ушинський, Т. Г. Шевченко та ін.).

Усі засоби фізичного виховання (гімнастика, ігри, туризм, спорт) мають значні виховні можливості у формуванні фізичних, моральних та вольових якостей. У молодшому шкільному віці значна роль у моральному вихованні належить грі. Народні ігри виступають дійовим засобом національного виховання молодших школярів.

Діагностика моральної вихованості молодших школярів дозволила визначити стан виховного процесу та його результат; отримати інформацію для взаємодії з учнем; визначити відповідність між рівнем моральних знань і поведінкою учня; розкрити внутрішні суперечності процесу виховання і розвитку особистості; повніше вивчити особистість школяра; визначити шляхи і засоби впливу на колектив, конкретну особистість; простежити процес інтеріоризації, логіку та умови переходу норм моральності, які склалися в суспільстві, у внутрішній світ особистості.

Завдання формувального етапу дослідження містилося в експериментальній перевірці комплексу педагогічних умов і методів



формування досвіду моральної поведінки засобами гри на уроках фізичної культури.

Під час організації педагогічного експерименту ми використали рухливі ігри, сюжетно-рольові ігри, в яких головними були соціально-моральні відносини дітей в максимальному наближенні їх до реальних життєвих умов, народні українські ігри. При цьому ми прагнули підвищити емоційну активність кожного учасника гри.

Внаслідок проведення формувального експерименту збільшилася кількість дітей експериментальної групи, віднесених до високого і середнього рівнів моральної вихованості (високий рівень - 9 % до експериментальної роботи, 15 % - після). Значно збільшилася кількість дітей, віднесених до середнього рівня (12 % до початку формувального експерименту і 64 % - після закінчення дослідно-експериментальної роботи).

Проведене дослідження не вичерпує проблему формування моральних якостей молодших школярів засобами гри на уроках фізичної культури. Потрібно подальше глибоке дослідження з впливу поза навчальних фізичних та спортивних заходів на формування моральних якостей дітей молодшого шкільного віку.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОПЕРАТИВНОЇ ПАМ'ЯТІ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЦИКЛІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ**

**Раковець О. Ю.**

Комунальний заклад вищої освіти «Луцький педагогічний коледж»  
Волинської обласної ради

**Анотація.** В студентів, які займаються циклічними видами спорту, спостерігається удосконалення оперативної пам'яті протягом систематичного тренування.

Пам'ять є однією із найважливіших психофізіологічних характеристик особистості, що включає в себе сукупність процесів фіксації, збереження і наступного зчитування інформації. Різновидом короткочасної пам'яті є оперативна (буферна) пам'ять, тривалість якої становить десятки хвилин і годин. Поняття оперативна пам'ять визначає мнемічні процеси, які безпосередньо беруть участь у виконанні людиною актуальних дій та операцій.

Оперативна пам'ять є об'єктом посиленого експериментального вивчення в сучасній психофізіології, оскільки детальні відомості про її нейрофізіологічні механізми відсутні. Крім того, властивості оперативної пам'яті залежать від багатьох факторів і процесів, які на даний момент є ще недостатньо вивченими, особливо під час дослідження тренувальної діяльності спортсмена. Будь-яка циклічна спортивна діяльність потребує детального знання закономірностей

функціонування саме оперативної пам'яті, тому з усього вищесказаного випливає актуальність даної роботи.

Оперативна пам'ять утримує інформацію, що надходить і є доступною протягом короткого періоду часу, доки особа вирішує, що з нею робити. Це така форма пам'яті, що дає нам змогу, скажімо, відшукавши в записній книжці номер телефону, пам'ятати його стільки часу, скільки потрібно, щоб підняти трубку і набрати його. Вона складається з так званої центральної виконавчої системи, що розташована у передлобовій ділянці кори головного мозку, та двох систем повторення - вербальної системи для зберігання вербальних спогадів та паралельної візуоспатичної системи для зберігання візуальних і просторових характеристик об'єктів. Інформацію у ці системи повторювання спрямовує виконавча система [2].

Дослідники виділили проміжний вид пам'яті – робочу або оперативну пам'ять, віднесли до її складу: центральний процесор, артикуляційну петлю, візуально-просторовий блокнот, первинний акустичний зберігач. Робоча пам'ять включає два процеси та відповідно дві системи: систему утримування інформації і систему з'єднання з вхідною інформацією.

Як відомо, оперативна пам'ять відповідає за короткочасне зберігання і обробку в режимі on-line інформації, необхідної для здійснення таких вищих коркових функцій як мова, планування, прийняття рішень. Ця форма пам'яті забезпечує активне зберігання інформації після закінчення стимуляції на той короткий час, який необхідний для наступного її використання в процесі здійснення складної когнітивної діяльності. Вона одночасно зв'язується з структурами фронтальної і префронтальної кори, які в свою чергу забезпечують формування когнітивних установок [3].

Участь оперативної пам'яті у циклічній спортивній діяльності беззаперечна. До циклічних видів спорту (рухів) відносяться біг, ходьба, плавання, веслування, велоспорт, лижний спорт, ковзанярський спорт і багато інших. Всі вони мають ряд спільних рис як у відношенні енергозатрат, та і у розподілі навантаження під час процесів запам'ятовування. Роль фізіологічної основи циклічних рухів виконує ритмічний руховий ланцюговий рефлекс, що має безумовно-рефлекторне походження і підтримується автоматично. Основними змінними величинами в циклічних рухах є потужність і тривалість роботи, що виконується [1].

Дослідження проводилося на 20 студентах-спортсменах, які займаються циклічними видами спорту. Усі досліджувані були розділені на 2 групи: студенти 1 курсу (17-18 років) та студенти 4 курсу (20-21 років). Усім досліджуваним визначали рівень оперативної пам'яті за допомогою методики «Запам'ятовування 10 слів та 10 цифр». В результаті, встановили, що студенти 4 курсу мають вищі показники оперативної пам'яті, порівняно зі студентами 1 курсу, на 33,7 %. Це може бути пов'язано з тим, що в процесі тренувальної діяльності відбувається удосконалення механізмів оперативної пам'яті через надбання в ході тренувальної діяльності різних способів і стратегій запам'ятовування, пов'язаних з організацією і обробкою матеріалу, що

запам'ятовується та участю умовно-рефлекторної діяльності в організації циклічних рухів.

### **Література**

1. Коробейнікова Л., Коробейніков Г., Дакал Н., Шацьких В., Курганова Т. (2012). Особливості функціональної асиметрії мозку у спортсменів високої кваліфікації. Фізична активність, здоров'я і спорт, (4 (10)), 17-23.
2. Корольчук М. С. (2003). Психофізіологія діяльності. К.: Ельга, Ніка центр, 2003. 354 с.
3. Філенко Л. В. (2018). Вплив розумових здібностей студентів, що займаються єдиноборствами, ігровими та циклічними видами спорту на рівень засвоєння навчального матеріалу засобами комп'ютерної психодіагностичної програми. Єдиноборства, 93-103.

## **РОЛЬ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ТА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Рассамакін М. В., Ігнатенко С. О.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Актуальність теми.** Сучасне суспільство переживає період глибоких соціально- економічних перетворень, які безсумнівно зачіпають і школу, ставлячи перед нею нові задачі.

В основних напрямках реформи загальноосвітньої й професійної школи підкреслено, що дуже важливо виховувати молоде покоління фізично розвинутим, загартованим, готовим до праці і оборони нашої Батьківщини. В умовах розбудови національної системи освіти та культури в Україні шкільне фізичне виховання ставить за мету забезпечити належний розвиток фізичних здібностей учнів.

Процес розвитку фізичних здібностей - один з елементів єдиного процесу фізичної освіти, мета якої навчити учнів керувати своїми руховими діями та підвищити рівень розвитку своєї фізичної підготовленості.

Серед великої кількості різноманітних засобів фізичного виховання широко використовуються рухливі ігри, які сприяють розв'язанню навчально-виховних завдань.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати й експериментально апробувати засоби ігрової діяльності для гармонійного розвитку швидкісно-силових здібностей підлітків.

Завдання дослідження:

1. Ознайомитися з науково-педагогічною літературою щодо зазначеної проблеми.
2. Вивчити фонові показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підліткового віку.

3. Скласти систему занять з учнями з метою оптимізації та підвищення рівня швидкісно-силових здібностей.

4. Оцінити вплив запропонованих засобів ігрової діяльності на розвиток швидкісно-силових здібностей підлітків.

5. Розробити практичні рекомендації щодо застосування у педагогічній практиці результатів дослідження.

**Об'єкт дослідження** - процес розвитку і формування швидкісно-силових здібностей підлітків загальноосвітніх шкіл.

**Предмет дослідження** – методика використання засобів ігрової діяльності для розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підлітків.

**Гіпотеза дослідження.** Ми вважаємо, що процес гармонійного розвитку учнів підліткового віку буде більш ефективним і якісним за умови використання різноманітних ігрових засобів (народних ігор, рухливих ігор, ігор естафетного характеру, ігрових вправ).

**Методи дослідження:** для розв'язання окреслених завдань, дослідження мети, перевірки гіпотези дослідження використано загально наукові методи: теоретичні - аналіз наукової і науково-методичної літератури по темі дослідження, моделювання. Емпіричні: педагогічні спостереження, контрольні вправи (тести), педагогічний експеримент і методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному: уточнені данні про особливості сформованості силових здібностей учнів підлітків; обґрунтовано характер впливу ігрових завдань і рухливих ігор на формування швидкісно-силових здібностей підлітків; розроблено та експериментально апробовано комплекси ігрових вправ і завдань в процесі уроків фізичною культурою.

Для досягнення поставленої мети і вирішення завдань на початку навчального року нами було створено експериментальну групу фізичної підготовки, головною метою якої надання допомоги підліткам у покращенні їх швидкісно-силових здібностей та гармонійному розвитку з іншими здібностями.

Педагогічний експеримент тривав на протязі 2019-2020 навчального року. Загальна кількість залучених до експерименту учні в складала 52 учня 7-8 класів ЗОШ № 19 м. Одеси. До експериментальної групи уві йшли учні 7 А, 8-А класів. Контролем слугували: учні паралельних класів - 7-Б та 8-Б класів.

У учнів обох груп на початку педагогічного експерименту у перших числах вересня були зняті показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості (підтягування на прокладені, стрибок у довжину з місця, біг на відстань 30 м, піднімання прямих, ніг у висі) за загальноприйнятими методиками. Процес відслідкування динаміки росту силових здібностей проводився на протязі учбового року. Результат експериментальних досліджень оброблено математично і представлено в таблицях та на графіках магістерської роботи. За допомогою тестів у навчальному процесі ми здійснювали три види педагогічного контролю (Сермеев Б. В., Сергієнко Л. П. Круцевич Т. Ю.:

- попередній здійснювали переважно з діагностичною метою та розробляючи стратегію на послідуєчий період;

- поточний контроль використовували у повсякденній роботі;

•періодичний контроль, під час якого оцінювали стан в процесі занять і проводили корекцію тренувального впливу.

До змісту педагогічного контролю входило тестування фізичного розвитку та фізичних здібностей:

1.Піднімання прямих ніг у висі.

2Підгяїування на високій перекладині (хлопці)на низькій (дівчата), разів.

3. Стрибок у довжину з місця.

4 Біг на відстань 30 м.

За час експериментального дослідження нами було з'ясовано вплив рухливих та народних ігор, ігрових вправ і завдань на рівень рухової підготовленості учнів 7-8 класів.

**Висновки.** Аналіз філософської, психолого-педагогічної та спеціальної методичної літератури дозволив встановити, що питанню розвитку учня підлітка достатньо уваги приділяли багато вчених, педагогів, психологів та інших. Натомість, проблема розвитку швидкісно-силових здібностей учнів підліткового віку засобами ігрової діяльності майже не розглядалась. Підлітковий вік (13-15 років) – це вік дуже сприятливий (сензетивний) для розвитку силових та швидкісно-силових здібностей, тому у цьому віці необхідно як можна більше уваги надавати учню в становленні його як особистості та розвитку його фізичних здібностей і якостей.

Вивчивши фонові показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей учнів 7-8 класу, ми дійшли висновку що треба більш ретельніше ставитись до підбору засобів та методів фізичного виховання, особливо які мають вплив на розвиток сили - як важливої якості (здібності) людини. Нами було перевірено початковий рівень розвитку швидкісно- силових здібностей у дівчат і хлопців 7-8 класів. Результати тестувань свідчать про недостатній рівень розвитку силових здібностей. Це і стало приводом для створення ігрових комплексів спрямованих на розвиток силових здібностей.

З метою удосконалення методики розвитку швидкісно-силових здібностей, нами було розроблено систему занять з учнями 7-8 класу; в яку увійшли шість комплексів ігрової спрямованості (рухливі ігри, народні ігри, ігрові вправи і завдання). На наш погляд ігровий матеріал є цінним засобом і методом навчання, тому потрібно на практиці систематично і регулярно використовувати ігровий матеріал, що дозволить пожвавити заняття, зробить їх більш привабливими та ефективними, а отже домогтися більш повного і всебічного розвитку фізичних здібностей учнів цього віку.

Результати повторного тестування свідчать про значний приріст показників швидкісно-силових здібностей у експериментальній групі в якій застосовувались ігрові комплекси, на відміну від контрольної групи, де ігрові засоби не застосовувались у такому об'ємі.

Аналіз результатів дослідження ефективності запропонованої методики: ігрової діяльності дозволив встановити, що її використання дозволило покращити показники швидкісно-силових здібностей в учнів 7-8 класів. У роботі розроблені практичні рекомендації щодо застосування ігрової діяльності на уроках фізичної культури. Ігрові засоби і методи повинні бути

різноманітними. Обов'язково включати у навчальний план для учнів 7-8 класів рухливі ігри, естафети, ігрові вправи, спрощені спортивні ігри. Ігрові засоби потрібно використовувати не тільки наприкінці основної частини уроку, але й у підготовчій частині комбінуючи їх із звичайними вправами, що використовуються для підготовки дитячого організму до фізичного навантаження. Використання ігрових засобів та методів не протиставляються звичайним засобам та методам, а дають змогу більш повно вирішити педагогічні задачі фізичної підготовки учнів 7-8 класів.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ ТЕХНОЛОГІЧНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ОНАХТ**

**Струк Б. І., Павлюк О. В., Цапенко Л. М.**

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** У статті розглядається проблема низької мотивації студентів технологічних факультетів ОНАХТ до занять із фізичного виховання. Визначені чинники, що сприяють формуванню мотивації студентів до системних занять фізичною культурою та спортом.

**Актуальність.** В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, зниження рухової активності, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності. Фізичне виховання, яке є підсистемою цілісного навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки висококваліфікованого фахівця, здатного до організації здоров'язберігаючої освіти яка базується на паритетному співвідношенні освіченості і здоров'я, і основною задачею якої є збереження і зміцнення здоров'я всіх учасників освітнього процесу. Саме тому, для досягнення оптимального рівня професійної готовності, яка включає в себе набуття студентами спеціальних знань, умінь та навичок фізкультурно-оздоровчої діяльності, необхідно підвищувати у студентів інтерес до фізичної культури та формувати позитивні мотивації до фізичної активності і здорового способу життя.

Оскільки навчання на технологічних факультетах ОНАХТ має свої особливості, що пояснюються специфікою ЗВО, то проблема формування мотивації до занять фізичною культурою на технологічних факультетах ОНАХТ є особливо актуальною.

**Виклад основного матеріалу.** Більшість студентів технологічних факультетів не мають стійкої мотивації до занять фізкультурою й спортом з кількох причин.

1. Бажання займатися в спортивних і спортивно-оздоровчих групах за вибраними видами спорту не завжди збігається з їхньою спортивною підготовкою. Тому що в спортивних секціях збірних команд академії виступають здебільшого спортсмени-кандидати в майстри спорту й першорозрядники.

2. Бажання займатися тими видами спорту або фізичними вправами, які не представлені серед спортивних секцій, що працюють на безкоштовній основі.

3. Слабкий інтерес до відвідування обов'язкових занять, включених у навчальний розклад з предмету “Фізичне виховання”.

4. Великі навчальні навантаження студентів технологічних факультетів, що пов'язано найчастіше з невмінням планувати свій навчальний час.

Проаналізувавши результати медичних оглядів студентів технологічних факультетів Одеської національної академії харчових технологій за 5 років ми

побачили, що стан здоров'я майбутніх фахівців харчового профілю постійно погіршується. Насамперед це пов'язано з тим, що специфіка праці майбутньої професійної діяльності фахівців харчової промисловості характеризується розумовою діяльністю з мінімальним фізичним навантаженням та підвищеною психоемоційною напругою, що призводить до психоемоційних перевантажень, гіподинамії і, як наслідок, погіршення здоров'я. Тому від студентів – технологів сучасні умови професійної діяльності вимагають озброєння здоров'язберігаючими знаннями, вміннями та навичками, які допомогли б їм підтримувати своє здоров'я на належному рівні. Більшість наслідків цієї професії пов'язані з тим, що вона характеризується відносно малою фізичною рухливістю протягом робочого дня, що сприяє функціональним порушенням в організмі, хронічним захворюванням внутрішніх органів, порушенню постави. Оздоровлення студентів – технологів повинно спрямовуватися на загальне зміцнення їхнього організму за допомогою фізичних вправ, набуття вміння керувати своїм емоційним станом, розвиток і вдосконалення рухових навичок та фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності для підвищення працездатності.

**Результати дослідження.** У дослідженні, яке проводилось у 2019-2020 навчальному році, взяли участь 327 студентів 1 та 2-х курсів чотирьох технологічних факультетів Одеської національної академії харчових технологій.

Для визначення відношення до фізичної культури та спорту, рівня самостійної фізичної активності було проведено анкетування.

Було виявлено, що 42,6 % жінок та 39,4 % чоловіків самостійно займаються фізичними вправами 1 раз на тиждень, 40,2 % жінок та 50 % чоловіків – долучаються до фізичної активності 2-3 рази на тиждень, відповідно 14,8 % і 8,8 % респондентів займаються більше 3 разів на тиждень, а 2,4 % жінок та 1,8 % чоловіків взагалі нічим не займаються. Такі показники свідчать, що лише 55 % жінок та 58,8 % чоловіків усвідомлюють значущість фізичної

культури для їх здоров'я, активно систематично займаються спортом та достатньо мотивовані до цієї діяльності.

Серед мотивів, які спонукають їх займатися фізичною культурою 18,5 % жінок та 19,6 % чоловіків назвали «здобуття заліку та високого балу рейтингу», 9,6 % та 6,4 % респондентів відповідно визначили «потребу у русі», 27,4 % жінок та 21,1 % чоловіків окреслили важливість «зміцнення їх здоров'я», 2,8 % та 5,4 % респондентів – «досягнення високого рівня працездатності», 18,2 % жінок та 19,5 % чоловіків займаються для «покращення власної тілобудови», 7,4 % та 8 % респондентів – «для покращення загальної фізичної кондиції», 3,5 % жінок та 1,9 % чоловіків займаються через «звичку», 8,7 % та 8,8 % опитаних визначили мотивом «відчутну користь від занять», 1,8 % та 2,1 % студентів відповідно окреслили «можливість поспілкуватися», 2,1 % та 3,4 % студентів-технологів вказали «позитивне відношення до фізичної культури у колективі» та 0 % жінок і 3,8 % чоловіків головним мотивом занять назвали «приклад товаришів». Отже, як для жінок так і для чоловіків основними мотивами до занять фізичною культурою є зміцнення їх здоров'я, покращення власної тілобудови, здобуття заліку та високого балу рейтингу.

На питання «Які заходи могли б підвищити ваш інтерес до занять фізичною культурою?» 22,9 % студенти технологічних факультетів жіночої статі та 15,8 % чоловічої визначили «задоволення потреби у руховій активності», 38,2 % жінок та 29,1 % чоловіків – «заняття видами фізичної культури до яких є схильність», 20 % та 26,5 % респондентів відповідно окреслили «підвищення оздоровчої спрямованості цих занять», 4,4 % студенток та 5,8 % студентів вказали – «формування свідомої потреби у цих заняттях», 3,6 % жінок та 7,7 % чоловіків окреслили – «високу якість організації занять фізичною культурою», 2,4 % та 8,3 % осіб відповідно не змогли визначитися з відповіддю.

Зазначене доводить, що у сучасних умовах інтерес до занять фізичною культурою могли б підвищити заняття видами фізичної культури, до яких є схильність. Тобто студент має сам обирати ті види фізичної активності, які йому більш до вподоби і, відповідно, таке фізичне навантаження призводить до «ефекту задоволення від руху».

За допомогою анкетування ми з'ясували, що 76,2 % вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 22,3% опитаних дотримуються діаметрально протилежної думки.

Більшість опитуваних 74,4 % – отримують інформацію стосовно фізичної культури на заняттях з фізичного виховання, 26,4 % – від товаришів, 15,8 % – з Інтернет сайтів та телепередач. Слід зазначити, що 62,7 % студентів займається фізичними вправами лише на занятті з фізичного виховання. Тому воно і є провідною формою роботи зі створення позитивної мотивації до занять фізичною культурою. Так, 57,6 % – респондентів цілком задоволені фізичним вихованням в ОНАХТ; 28,8 % – інколи задоволені, 10,2 % – не зовсім задоволені, 3,7 % – в основному не задоволені.

Результати опитування виявили, що 10,3% опитаних вважають, що академічні заняття з фізичної культури доцільно проводити щодня; 66,7% – що



чотири рази на тиждень, 21,3% – переконані, що достатньо двох занять на тиждень.

Найбільш бажаними для молоді є колективні, цілеспрямовані й емоційно насичені заняття, що спонукають до творчої активності та насичені ігровим змістом, але тільки 7,4 % студентів технологічних факультетів займаються в секціях, 71,6% – не беруть участі у спортивних змаганнях, що свідчить про їхню низьку фізичну підготовленість та відсутність у них інтересу до спортивно-масових і оздоровчих заходів. Лише 10,2 % студентів протягом всього періоду навчання 9 і більше разів взяли участь у змаганнях та спортивно-оздоровчих заходах на базі академії, 14,8 % – від 2 до 9 разів, це дуже низький показник, адже спортивна діяльність може і повинна використовуватись як ефективний спосіб організації виховної роботи.

Необхідною передумовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання студентам можливості виявити свої здібності. Чим більш активними є методи навчання, тим легше зацікавити учасників занять. Цікавою для них є спортивні свята з використанням естафет, рухливих ігор, туристичні переходи уздовж берега моря зі спортивними змаганнями на пляжі, заняття з квесту, де потрібно виконати і фізичні вправи, і творчі завдання, натомість одноманітні завдання не викликають інтересу.

Для збільшення інтересу студентів до розвитку власної фізичної культури важливе значення має залучення студентів і викладачів до різних програм, семінарів, навчальних курсів, під час яких розглядаються проблеми здоров'я, а також лекційних занять із цього фаху. Однак значного зміцнення здоров'я студентів досягти не можна, якщо не розвивати у них мотивацію до рухової активності. Для цього необхідно, насамперед, подолати формальність занять з фізичної культури та спорту у ЗВО. Важливо оптимізувати розклад занять, поліпшити побутові умови проживання студентів у гуртожитках, сприяти формуванню у них уявлення про здоровий спосіб життя і вдосконалювати методичне забезпечення навчального процесу з фізичного виховання.

**Висновок.** Для формування у студентів технологічних факультетів стійкої мотивації до занять фізичною культурою необхідно:

- з першого курсу прищеплювати сучасні погляди на роль фізичної культури у процесі становлення особистості;
- пропагувати фізичну культуру і спорт;
- стимулювати прагнення бути здоровим і потреби у фізичному самовдосконаленні.

Також важливо скерувати студентів на опанування системою загальнотеоретичних, спеціальних і методичних знань із використанням фізичної культури у подальшій діяльності за фахом.

**Перспективи дослідження** подальше корегування процесу фізичного виховання на технологічних факультетах ОНАХТ з використанням мотиваційно-ціннісних пріоритетів, тим самим підвищуючи його ефективність.

## Література

1. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у ВУЗах України / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. -2008. -№ 1. - С. 139-145.
2. Марченко О. Формування фізичної культури студентів у процесі навчання у вищих навчальних закладах / О. Марченко // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. - 2008. - № 2. - С. 83-84.
3. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури /І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. - 2010. - № 1-2. - Том 1. - С. 605- 610.
4. Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий спосіб життя студентської молоді / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський, І. Д. Смолякова / Науковий вісник. Одеський державний економічний університет. Науки: економіка, політологія, історія. – 2006. -№3(23). – С. 117 – 126.
5. Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у в системі фізичного виховання вищого навчального технічного закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.12 – Теорія та методики навчання (фізична культура, основи здоров'я) / І. Д. Смолякова. – К., 2010. – 21 с.

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПЛАСТИЧНОСТІ РУХІВ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ ЗАСОБАМИ ПАНТОМІМИ.

Маматова З. Р.<sup>1</sup>, Теслюк Н. І.<sup>2</sup>, Богатирьова М. В.<sup>4</sup>, Цховребова З. Л.<sup>3</sup>

ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, Україна.

ОНУ ім. І. І. Мечникова, Україна.

ПОДУ ім. А. А Тібілова, РПО. Республіка Південна Осетія.

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна.

**Анотація:** Для удосконалення тренувань у художній гімнастиці широке застосування сьогодні знаходить пантоміма, та її методичні прийоми. Розвиток пластичності рухів дітей за допомогою методів пантоміми сприяє вихованню творчого ставлення до занять, стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак.

**Актуальність.** В наш час художня гімнастика характеризується постійним зростанням складності змагальних програм, підвищенням виконавчої майстерності у обмежених параметрах часу і все це обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики [1].

Спортивна конкуренція у світовій та вітчизняній художній гімнастиці змушує звертати особливу увагу на подальше підвищення ефективності

спортивного тренування та пошук додаткових засобів для більш ефективного оволодіння руховими вміннями і навичками юними спортсменками [3].

На думку багатьох авторів [3, 4, 5] на етапі попередньої базової підготовки, слід достатньо уваги приділяти різносторонній фізичній підготовці, використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ у часі.

Кряж В. Н. відзначає, що однією з важливих якісних сторін рухової діяльності, що відображають рівень фізичної підготовленості, є пластичність рухів, цілеспрямоване формування якої дозволяє вирішувати завдання з фізичного, естетичного, інтелектуального розвитку [5].

Для удосконалення тренувань у художній гімнастиці широке застосування сьогодні знаходить пантоміма, та її методичні прийоми. Пантоміма – вид сценічного мистецтва, в якому художній образ створюється за допомогою міміки, жестів, пластики тіла, тощо [7]. Також пантоміма це виразний жест руки, рух людського тіла, що служить засобом передавання думки, спілкування між людьми [2]. Методика навчання цьому мистецтву особливо у художній гімнастиці, знаходиться в процесі становлення і вимагає постійного удосконалення.

Для дітей-спортсменів застосування вправ із пантоміми особливо корисно, оскільки сприяє розвитку творчої уяви, навчає умінню використовувати набуті знання у реальному житті, і допомагає розвивати навички управління жестами, рухом і мімікою, коректно висловлювати свої емоції і почуття.

**Метою** роботи є створення умов для творчої самореалізації дітей засобами пантоміми, а саме вивчення та застосування пластичної вправи «Хвиля».

Для досягнення зазначеної мети передбачається виконання таких **завдань**: розвиток психічних процесів (уваги, фантазії, спостережливості, ритмічності), акторської майстерності; загальнофізичне удосконалення тіла; розвиток пластичності його руху та дії; засвоєння специфічної техніки пантоміми.

На думку Кисилевської С. М. та Войтенко О. А., «пластичність виявляється в різних видах і формах рухів, що обумовлено необхідністю диференціювання її структурних елементів. Аналіз змісту гімнастики дозволив виявити такі різновиди і прояви:

- пластичність рухів тіла;
- пластичність рухів верхніх кінцівок;
- пластичність рухів п'ястей;
- пластичність рухів нижніх кінцівок;
- передача характеру рухів у позі (емоційна міміка, змістовий жест).

Кожен з цих різновидів пластичності рухів, характерних для ритмічної та художньої гімнастики, розвивається і вдосконалюється специфічними засобами, методами, прийомами навчання і тренування» [4].

Пластичність рухів є вродженою якістю, обумовленою характером протікання нервових процесів, їх рухливістю і діяльністю і в різному ступені властива всім людям і особливо дітям.

Для художньої гімнастики специфічними вправами є хвилеподібні рухи. Товт В. А., вказує, що «такі рухи найбільш виразно відображають рухи спортсменів у цьому виді спорту. До цієї групи рухів відносяться складні цілісні рухи тулуба, які складаються з послідовного згинання в одних суглобах і згинання в інших. Хвиля рукою – хвилеподібний рух рукою або руками» [6].

«Хвиля» – назва вправи, якою відпрацьовується проходження імпульсу. Саме вона є основою пластичності руху. Для освоєння цієї техніки необхідний високий рівень уваги до самого процесу дії. У біомеханіці фізичний рух і психофізична дія розглядаються як результат виникнення і проходження імпульсів, які мають властивість до зміни напрямків – «прямий» (бажання людини) і «зворотній» (протидія середовища бажанню людини).

У пластиці руху або техніці пантоміми вправа «Хвиля» є візуальним відтворенням поширення імпульсу, який має напрямок, силу, амплітуду, швидкість, малюнок, тощо. У класі пластики руху розроблена визначна кількість різноманітних вправ на оволодіння виразним виконанням хвилі. Вони зібрані у технічний блок «Хвилі» послідовно, з наростанням складності виконання.

Хвиля пряма в тілі – від ніг до голови, хвиля зворотня в тілі – від голови до ніг, бокові хвилі в тілі, що відстають або випереджають. Пряма (від плеча до кінчиків пальців) та зворотня (від кінчиків пальців до плеча), хвилі в руках. Все це є виникнення імпульсу – розвиток – згасання імпульсу. Засвоєння визначної кількості хвиль у зафіксованій послідовності як основного опорного комплексу хвиль для наступного ускладнення та використання в технічних завданнях.

Найбільшу трудність при виконанні «хвилі» тілом представляє контроль за здійсненням синхронного протиспрямованого руху п'ятами вниз і поступального залучення в рух тіла - вгору. Ті, що навчаються, як правило, намагаються форсувати дію і як можна швидше досягти кінцевого пункту розгортання руху, що призводить до порушення послідовності виконання «хвилі». Помітні труднощі викликає включення в роботу окремих частин тіла і, перш за все, області тазу і грудного відділу. Нездатність тривалої концентрації уваги на тілесних відчуттях в різних точках тіла, нерозвиненість психомоторики в цілому роблять освоєння техніки непростою справою. «Хвиля» краще виходить у спортсменів, що мають витончено-розвинені м'язові структури і володіють більшою свободою в тілесному самовираженні.

Вищою майстерністю у виконанні «хвильової» техніки вважається досягнення такого рівня дії, коли людина може «пускати хвилі» спиною; тобто імпульс спрямований не вентральнo-краніальної - вперед, а дорсально-краніальної – назад. Наприклад, рух починається з імпульсу від гомілкового суглоба назад і «прокочується» в дорсальній площині точно так же, як в вентральній [7].

Переважною формою проведення занять є практичне заняття з викладачем, тренером, але для творчого осмислення ідей і методики вправи спортсмени заохочуються до активної самостійної роботи. Критерієм оцінки ефективності роботи є не стільки обсяг матеріалу, що залишився у пам'яті, скільки вміння його аналізувати, узагальнювати, активно використовувати у поза-навчальній ситуації, самостійній роботі.

Для успішного виконання завдань по заданій проблемі потрібно дотримуватись деяких правил. Бажано будувати урок за таким принципом: коротка вправа на концентрацію, вивчення нових пластичних вправ, перехід до технічних вправ, створення комбінацій замальовок, етюдів, перегляд домашніх завдань.

Вільне виконання вправ «Хвиля» говорить про те, що спортсмен оволодів основами виразного руху. Оволодіння виразним виконанням хвилі, відпрацювання проходження імпульсу дає можливість в майбутньому працювати над виразною дією – основою сучасної пантоміми.

Таким чином, удосконалення пластичності рухів дітей за допомогою методів пантоміми сприяє вихованню творчого ставлення до занять, стимулює пізнавальну активність тих, хто займається, підвищує емоційний стан, виховує естетичний смак. Розвиток пластичності рухів, а саме вправи «Хвиля», відповідно до її різновидів та проявів сприяє тіснішому зближенню фізичної культури і мистецтва, надає практичну допомогу у самовдосконаленні особистості.

### **Література**

1. Белокопытова Ж. А. Факторы, определяющие эффективность начальной подготовки в художественной гимнастике/Ж.А. Белокопытова, А.М. Дячук // Физическое воспитание студентов.-2010.-№2.-С.24-28.
2. Заович М. М. Українська та зарубіжна культура: Навч. посібн./ Заович М. М. – К. : Т-во “Знання”, -2000.
3. Карпенко Л. Художественная гимнастика/ Л. Карпенко: учебник. Москва, 2003.
4. Киселевська С. М. Вдосконалення пластичності рухів на заняттях з ритмічної гімнастики: методичні вказівки для студентів 1-2 курсів навчання усіх напрямів підготовки /уклад.: С. М. Киселевська, О. А. Войтенко. – К.: КНУБА, 2016 . – 32 с.
5. Кряж В.Н. Гимнастика. Ритм. Пластика./ Кряж В.Н. – Минск: Полымя, 1987. – 175 с.
6. Товт В. А. Гімнастика у фізичній реабілітації (основи методики викладання)/ В. А.Товт, М. І. Товт-Коршинська, О. П. Пишка. Навчальний посібник. Ужгород, «УжНУ», 2004. – 104 с.
7. Ужвенко Н. Я. Пантоміма у питаннях та відповідях./ Ужвенко Н. Я., Скрябина Н. С. / Київ, - 2013.

## ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЇ РУХІВ ТА ГНУЧКОСТІ У БОРІВ ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

**Форостян О. І., Катармасовський В. Ю.**  
Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті обґрунтовані засоби і методи розвитку координації рухів та гнучкості у борців групи початкової підготовки, які складаються з наступних компонентів: вправи, які потрібно включати у розминку під час кожного заняття та у заключній частині.

**Актуальність.** Раціональний розвиток фізичних якостей дозволяє дитині засвоїти необхідні у повсякденному житті навички поведінки, рухові дії, служить підставою для успішної реалізації себе під час виконання робочих дій.

Існує декілька видів фізичних якостей людини (сила, витривалість, гнучкість, швидкість, спритність), але недостатній розвиток хоча б однієї з цих якостей не дозволить проявляти інші в повній мірі. Тобто, щоб виконати будь-яку рухову дію потрібні усі рухові якості разом, бо кожний рух виконується з необхідною силою, швидкістю, амплітудою, а щоб виконувати його потрібний час ми не зможемо обійтися без витривалості. Якість спритності є інтегральною, вона дозволяє регулювати наші рухи за силою, амплітудою та швидкістю.

Рівень фізичного розвитку в дитячому віці є одним з об'єктивних показників стану здоров'я. Тому оцінка рівня фізичного розвитку дитини є невід'ємним елементом контролю за станом її здоров'я.

Сьогодні не викликає сумніву, що в умовах зростання обсягу й інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності, гармонійний розвиток організму школяра неможливий без фізичного виховання та спортивної підготовки.

Педагогічне керування процесом розвитку рухливості у суглобах здійснюється за допомогою застосування спеціальних вправ, які, впливаючи на суглоби, збільшують амплітуду рухів у основних суглобах. Тільки при наявності постійних рухів можна розраховувати на успіх по відновлюванню та розвитку рухливості у суглобах [2].

Рухливість у суглобах має велике значення для загального фізичного розвитку, а також при виконанні різноманітних фізичних вправ та трудових дій. Маючи запас рухливості у суглобах, людина набуває можливість виконувати рухи з необхідною швидкістю, силою та точністю. Відсутність необхідного запасу рухливості у суглобах змушує людину застосовувати менш ефективні прийоми виконання рухової дії.

Вправи для розвитку рухливості у суглобах рекомендовано застосовувати шляхом: активного виконання рухів з поступовим збільшенням амплітуди; використання пружинячих рухів, покачувань, махів з великою амплітудою; застосування захватів руками та притягання тулуба до ніг та ніг до тулуба; активної допомоги товариша. При цьому треба доторкуватись наступних правил: не допускати відчуття болю, рухи виконувати повільно, амплітуду

рухів та ступінь вживання сили товариша збільшувати поступово, при виконанні вправ в парах партнери повинні бути приблизно однакових ваги та зросту [3].

Значне місце при розвитку рухливості у суглобах займають вправи на розслаблення, які сприяють покращенню як пасивної, так і активної рухливості у суглобах. Використання вправ на розслаблення у період переважного розвитку рухливості у суглобах значно підвищує ефект тренування.

Складена нами програма розроблена для використання у борців групи початкової підготовки вправи для розвитку рухливості у всіх видах суглобів. Позитивною її особливістю є те, що її використання не потребує складного обладнання. Вправи можуть виконуватись як самостійно, так і за допомогою партнера. Програма містить методичні рекомендації по виконанню всіх вправ з приблизним їх дозуванням та варіантами виконання у залежності від умов у яких виконуються вправи.

Основне положення в методиці розвитку точності рухів - це систематичне й послідовне навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів.

Для розвитку координації рухів кількість вправ, які можуть бути використані з метою розвитку точності рухів, практично безмежно. Вони можуть бути із предметами й без предметів, проводитися повільно й швидко, у вигляді певних комплексів і ігор, впливати від більше простих, освоєних, до більше складного [1].

Затрачаючи приблизно 3-5 хвилин на кожному занятті на виконання вправ, що розвивають точність рухів, уже через кілька місяців регулярних занять у дітей значно покращилися сприйняття й подання про швидкість, ритм, темп, амплітуді рухів і ступеня м'язових зусиль, необхідних для їхнього точного відтворення.

Здатність точно відтворювати, оцінювати, відмірювати й диференціювати параметри рухів розвиваються насамперед при систематичному застосуванні загальних і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Ефективність педагогічного впливу при цьому можна підвищити, якщо використати методичні підходи спрямовані на вдосконалювання цих здатностей. Ці підходи полягають у виконанні завдань, що пред'являють підвищені вимоги до точності виконання рухових дій або окремих рухів. Їх можна представити у двох основних варіантах: аналітичні (виборчі) завдання на точність переважно якого-небудь одного параметра рухів (просторового, тимчасову або силового) і синтетичні - на точність керування руховими діями в цілому. Такий поділ умовно. У реальному тренувальному процесі ці види точності завжди виступають в органічній єдності Завдання першого виду на точність відтворення еталонних параметрів рухів ширше представлені у вправах з відносно стандартною кінематичною структурою. Прикладами їх можуть бути завдання на точність відтворення одночасних або послідовних рухів і положень рук, ніг, тулуба при виконанні загальрозвиваючих вправ із предметами й без них, ходьба або біг по розмітках і (або) за заданий час; повторні передачі або кидки в мету, по однієї й тій же траєкторії або на однакову відстань [2].

Важлива роль у здатності диференціювати параметри рухів належить пропріоцептивної чутливості дітей. Вона вдосконалюється при використанні вправ, спеціально спрямованих на підвищення виразності м'язово-рухових сприйняття. Наприклад, при кидках це використання м'ячів різної величини й ваги, з різних відстаней в одну мету, з різних вихідних положень і т.п.

На початковому етапі, коли основна увага приділяється контролю за правильністю виконання завдань, головним шляхом одержання інформації про це є зір, а контролюючу роль виконують учитель або інші учні. У цей же час учневі, що виконує задану вправу, пропонують «запам'ятати» м'язове відчуття, що виникає в нього. Пізніше на цій точності, що формується, м'язового сприйняття ґрунтуються операції самоконтролю.

Пізніше від виконання окремих, точно заданих у просторі й часі, рухів можна переходити до естафет, іграм, змаганням, що вимагають швидкості реакції й спритності, що у свою чергу базується на високій точності рухів. Таким чином, можна зробити висновки:

Дослідження фізичних якостей у юних борців групи початкової підготовки на заняттях з вільної боротьби, сприяє раціональній побудові процесу фізичного виховання, спрямованого на загальний розвиток дітей та розвиток їхньої мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

На підставі проведених досліджень запропонована експериментальна методика з вдосконалення комплексів підготовчих вправ у борців групи початкової підготовки дозволила поліпшити всі показники з фізичних якостей гнучкості та спритності.

### **Литература**

Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский - М.: ФиС, 1998. - 236 с.

Богдан І. Г. Спортивна боротьба в школі : [посібник для вчителя] / І. Г. Богдан, М. С. Дубовис . - К.: Радянська школа, 1990. - 108 с.

Максименко А. М. Основы теории и методики физической культуры: учеб. пособие для студентов ВУЗов / А. М. Максименко. М.: Типография 4-й филиал Воениздата, 2007. - 320 с.

## **РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ**

**Форосян О. І., Щеглова О.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті обґрунтовані засоби і методи використання фізичних вправ для розвитку рухових якостей у юних борців в процесі занять. Дошкільний період має велику пластичність та сприйнятливості до засобів фізичної культури. У цей час створюються найбільші можливості для реалізації оздоровчих, освітніх та виховних завдань.



**Актуальність.** Фізичний розвиток підростаючих поколінь відбувається й без фізичного виховання. Однак, тільки за допомогою занять фізичними вправами (ранкова гімнастика, заняття фізкультурою та ін.), з урахуванням анатоμο-фізіологічних та психологічних особливостей дитини можна досягнути всебічного розвитку всіх форм та функцій її організму.

Розвиток фізичних (рухових) якостей дітей має також оздоровче значення. Здоров'я природно обумовлено комплексним удосконаленням морфофункціональних властивостей організму, яке забезпечується завдяки систематичній руховій діяльності дитини. Оптимальний розвиток цих якостей сприяє покращанню будови тіла дитини, формуванню правильної постави, легкості ходьби та бігу, чіткості виконання загальнорозвиваючих вправ та основних рухів.

Вченими (В. М. Заціорський, В. П. Філін, Е. С. Вільчковський та ін.) встановлено певні вікові періоди, коли розвиток тих чи інших якостей відбувається найбільш успішно. Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Тільки за цієї умови можна забезпечити необхідну загальнофізичну підготовленість дитини. Процес розвитку рухових якостей у дошкільників здійснюється відповідно до морфологічних особливостей та можливостей функціонування їхнього організму. При цьому необхідний диференційований підхід, який враховує вік, стан здоров'я, рухову підготовленість, а також особливості психіки дітей 6 років [2].

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, вправи спортивного характеру сприяють вихованню у дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних кожній людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лаві або колоді, перестрибнути через перешкоду, виконати лазіння по гімнастичній стійці та ін. Однак вони (іноді за допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості.

Розвиток рухових якостей у дитини відбувається під впливом двох факторів: природно-вікових змін організму (морфологічна та функціональна перебудова) та режиму рухової активності, до якого входить весь комплекс організаційних форм фізичного виховання та його самостійна рухова діяльність.

Здійснюючи комплексний підхід до різнобічної фізичної підготовки дошкільників, більшу увагу у цей період необхідно приділяти розвитку швидкості, спритності та гнучкості, тобто тих якостей, які найбільш активно розвиваються у дошкільному віці.

Вправи з рівноваги сприяють розвитку координації рухів, спритності, вихованню сміливості, наполегливості, рішучості, впевненості в своїх силах, формують правильну поставу у дошкільників. Під час виконання вправ з рівноваги на підвищеній опорі (гімнастична лава, колода).

Вміння зберігати рівновагу розвивається у дошкільників поступово, у процесі удосконалення функцій вестибулярного, м'язового та зорового аналізаторів, якими керує центральна нервова система [1].

Удосконаленню рівноваги сприяє виконання спеціальних фізичних вправ у статичних та динамічних положеннях. До статичних вправ відносять збереження рівноваги в певній позі (присідання на носках, стійка на одній нозі та ін.), динамічні - в русі (ходьба по дошці, гімнастичній лаві або колоді, зміна напрямку під час бігу, раптові зупинки в рухливих іграх та ін.).

Для дітей старшої групи пропонуються більш складні порівняно з попередніми віковими групами вправи на рівновагу, які поєднуються з різними руховими завданнями: ходьба з пересуванням через предмети (кубики, м'ячі), покладені на лаві на відстані кроку одне від одного; ходьба по лаві (колоді) приставним кроком, лівим і правим боком та ін.

Під час виконання цих вправ слідкують, щоб дошкільники йшли впевнено, дивлячись вперед, а не під ноги, у запропонованому темпі, зберігаючи правильну поставу. На кінці лави діти виконують зіскок з м'яким приземленням на напівзігнуті ноги (на килим або гімнастичний мат). Ці вправи корисно виконувати з торбинкою (вага 500-700 г) на голові, щоб діти привчалися тримати голову рівно, зберігаючи при цьому правильну поставу.

Вправи з лазіння та повзання мають велику користь для дітей. У їх виконанні беруть участь великі м'язові групи (спини, живота, ніг і рук). Ці вправи супроводжуються значно більшим фізичним напруженням, ніж інші основні рухи, і сприяють підвищенню фізіологічних функцій органів і систем дитини. Вправи з лазіння позитивно впливають на виховання сміливості, рішучості, спритності, координації рухів, допомагають перебороти відчуття страху перед висотою. Вони мають велике прикладне значення.

Виконання стрибка вимагає узгодженої роботи багатьох м'язів, складної координації рухів, що можливе лише при певному рівні розвитку рухового аналізатора і підготовленості опорно-рухового апарата дитини.

Вправи із стрибків позитивно впливають на організм дитини: зміцнюють м'язи і зв'язки нижніх кінцівок, удосконалюють координацію рухів, сприяють розвитку спритності і вихованню сміливості.

Для формування та вдосконалення навички з бігу в дошкільників доцільні такі вправи: біг звичайним кроком; на носках, як лисичка або мишка, та з високим підніманням стегна, як конячка; біг з наступанням на риски, позначені на землі через 80-90 см; біг зі зміною темпу та напрямку, із зупинками за сигналом вихователя; біг з оббіганням предметів (кубиків, м'ячів), біг наввипередки (удвох-утрьох) - «хто швидше»; біг з прокачуванням обруча по землі поштовхом долоні; біг із скакалкою, яку обертають вперед, та ін. Для розвитку швидкості бігу застосовується повторне пробігання відрізків на 20-30 м (по 2-3 рази), у зворотному напрямку діти повертаються спокійним кроком; човниковий біг 4x10 м з максимальною швидкістю; біг на 30 м з поступовим прискоренням [3].

Важливе значення для вдосконалення навички бігу в усіх вікових групах мають рухливі ігри з ловленням і втіканням (у молодших групах), з бігом

наввипередки, із змаганням у швидкості й спритності в іграх естафетного характеру.

Під час ігрової діяльності у дошкільнят створюються позитивні умови для розвитку уваги, сприймання, уточнення певних понять, творчої фантазії, пам'яті. У процесі гри діти обмірковують, що і як краще зробити, розмовляють між собою, підраховують кількість влучень у ціль, поквачених гравців. Усе це сприяє розвитку мови, швидкості мислення, творчості та кмітливості.

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Ігри широко використовуються як засіб естетичного виховання тому, що діти відображають навколишній світ через ігровий образ, певну роль. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні **висновки:**

Цілеспрямований розвиток рухових якостей повинен починатися у дошкільному віці. Одним із головних критеріїв покращення фізичного стану дітей старшого дошкільного віку визначено рухову активність. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками в організації фізичного виховання.

### **Литература**

1. Романенко В. А. Двигательные способности человека / В. А. Романенко. – Донецк: «Новый мир», УКЦентр, 1999. – 336 с.
2. 2.Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей / Л.П.Сергієнко. – К.: "Олімпійська література". – 2001.- 450 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО НАПРАВЛЕННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ХОЛОДА И КРИОТЕХНОЛОГИЙ ОНАХТ**

**Халайджи С. В., Захлевская Т. В., Лаговська Н. Г.**  
Одесская национальная академия пищевых технологий, Украина

**Аннотация:** В статье предложена и апробирована технология улучшения адаптации организма студентов к воздействию холода средствами закаливания

в рамках проведения вузовской профессионально-прикладной физической подготовки.

**Актуальность.** Одним из базовых направлений народного хозяйства Украины является энергомашиностроение. Работа специалистов этой отрасли зачастую проходит в экстремальных условиях производственной среды, в частности, в условиях низких температур, что требует определенных психофизиологических качеств, а именно высокой стойкости к воздействию холода и резким температурным перепадам [1].

Физическое воспитание в вузе должно обеспечивать не только физическую подготовленность студентов к дальнейшей успешной трудовой деятельности, но и способствовать формированию у них других специальных качеств, предъявляемых их будущей профессией. Это успешно реализуется в рамках профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП), которая должна в обязательном порядке включаться в общую систему подготовки высококвалифицированных специалистов [2].

**Целью** нашего исследования было обоснование методики улучшения адаптации к воздействию холода организма студентов, проходящих обучение по специальностям «Криогенная техника и технологии», «Холодильные машины и установки» института холода, криотехнологий и экоэнергетики им. В. С. Мартыновского ОНАХТ.

**К задачам** исследования относились изучения первичного уровня приспособляемости организма студентов к воздействию холода, разработка и апробация технологии улучшения адаптивных возможностей их организма к холоду и резким температурным перепадам.

На первом этапе исследований, изучив литературные источники, был отобран тест по И. А. Кайро [3], который, с одной стороны, был достаточно информативен в рамках изучаемой проблемы, а с другой, достаточно прост в реализации во время проведения аудиторных занятий по физическому воспитанию.

В педагогическом эксперименте приняло участие 58 студентов младших курсов академии факультета низкотемпературной техники и инженерной механики по вышеназванным специальностям.

Тест проводился на занятиях физическим воспитанием под руководством преподавателей кафедры физической культуры и спорта, работающих на данном факультете.

Студентам измерялась ЧСС за 1 мин в обычных температурных условиях. Для стабильности результатов измерение проводилось 2-3 раза. Затем испытуемый опускал стопы в таз с холодной водой температуры 10-12 °С, и ему снова измерялась ЧСС в первую минуту охлаждения. Ноги в холодной воде находились в течение 3 минут, затем они вынимались из таза, ставились на сухое полотенце, и выдерживалась пауза в 2 минуты. На третьей минуте снова подсчитывалась ЧСС за 1 минуту. Оценивались результаты теста по таблице А.К. Подшибякина.

Второй этап исследования был посвящен анализу литературных источников, касающихся вопросов закаливания организма [4, 5], на основании чего была смоделирована технология повышения стойкости организма к воздействию на него различных факторов холода. Технология использовалась на занятиях физическим воспитанием в рамках ППФП и включала основные методы, обеспечивающие общее закаливание организма. В частности, использовалось:

- выполнение физических упражнений в условиях низких температур в облегченной одежде;
- смена температурного режима во время проведения занятий (переход с улицы в помещение и наоборот в осенне-зимний период, чередование интенсивного бега на солнце с медленной ходьбой и др.);
- местное и общее закаливание холодной водой (контрастный душ после проведения занятий).

Кроме этого, студентам давались рекомендации по закаливанию во время самостоятельных занятий во внеаудиторное время и во время каникул:

- применение солнечных и воздушных ванн;
- прогулки на свежем воздухе в любую погоду;
- сон с открытым окном или форточкой;
- обтирания мокрым полотенцем;
- обливания стоп и полоскание горла холодной водой;
- посещение бани и сауны (с использованием во время этих процедур бассейна с холодной водой);
- обтирание снегом и круглогодичное купание в море (для хорошо закаленных).

Все процедуры по закаливанию рекомендовалось проводить в активном режиме (выполнять во время процедур физические упражнения, что, на наш взгляд, значительно усиливало их эффективность).

Эксперимент проводился в течение года, после чего был повторно проведен тест И. А. Кайро.

Результаты эксперимента приведены на диаграмме 1. Как видно из диаграммы, в начале эксперимента лишь у 8,82% студентов адаптация к воздействию холода была хорошая, у 11,76% – удовлетворительная, у 79,41% – плохая.

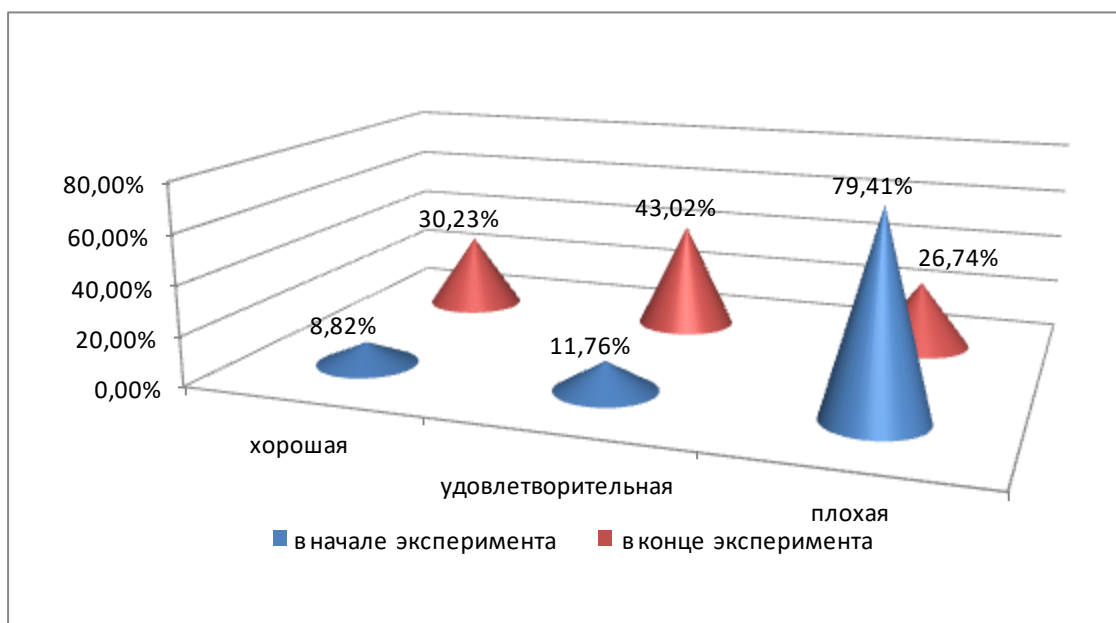


Рис. 1. Показатели адаптации организма студентов к воздействию холода (в %).

В конце эксперимента плохие показатели адаптации организма студентов к холоду снизились на 52,67% и составили лишь 26,74%. Удовлетворительные показатели были зафиксированы у 43,02%. Улучшение составило 31,26%. Хорошую адаптацию к холоду в конце эксперимента показали 30,23% студентов, что было на 21,41% лучше начального результата.

По всем показателям разница выявилась существенной ( $t > 3,2$ ).

Полученные результаты убеждают в эффективности предложенной нами технологии закаливания.

### Выводы:

1. Уровень приспособляемости организма студентов, обучающихся по специальностям «Криогенная техника и технологии», «Холодильные машины и установки», к воздействию холода в начале эксперимента оказался недостаточным для обеспечения их дальнейшей продуктивной профессиональной деятельности.

2. Предложенная нами технология формирования стойкости к работе в условиях низких температур и резких перепадов температур эффективна и может быть рекомендована для студентов других вузов Украины, обучающихся по аналогичным специальностям.

### Литература

1. Халайджи С. В. К проблеме ППФП работников холодильной промышленности/ Актуальные проблемы ППФП: Научно-методический журнал. Выпуск №1(3).– О.: АО БАХВА, 2012.– С.89-91.

2. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие/ Р. Т.Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2010. – 380 с.

3. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов/ Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

4. Будний В. Є. Здоров'я, зимове купання та загартування/ В. Є. Будний. – Тернопіль: ТАНГ, 2003. – 64 с.

5. Малахов Г. П. Закаливание и водолечение/ Г. П. Малахов. – Донецк: Сталкер: Генеш, 2006. – 172 с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ДОДАТКОВИХ МЕТОДІВ В ЗАСВОЄННІ СТЕПОВОЇ ТЕХНІКИ ТХЕКВОНДИСТАМИ ВІКОМ 6-10 РОКІВ НА НАЧАЛЬНОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ**

**Челомбитько С. В., Ігнатенко С. О.**  
Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

**Анотація.** Використання додаткових методів в засвоєнні степової техніки тхеквондистами віком 6-10 років на начальному етапі тренування.

Доведено, що такі якості як координація і швидкість є найважливішими якостями, які повинні бути добре розвинені у спортсменів-тхеквондистів.

Частіше за все у групах початкової підготовки у дітей слабо розвинені такі якості, як координація та швидкість. Вони дуже повільно оволодівають спаринговою технікою, а це, в свою чергу, негативно впливає на загальний процес адаптації до змагальної діяльності. Динаміка зміни показників при використанні неспецифічних методів тренування, була взята за основу порівняльного аналізу.

**Постановка проблеми.** Система підготовки різних вікових груп в тхеквондо постійно змінюється, включає більш нові методи і методики підготовки спортсменів з урахуванням їх індивідуальних особливостей, фізичного розвитку, особистої зацікавленості та вміння тренера об'єднати напрацьовані роками методи підготовки з цікавими, результативними методиками, які використовуються в інших видах спорту.

Проявляється це у наступному:

1) Групи для занять тхеквондо формуються з урахуванням віку тих, хто займається. Це дуже принциповий момент, оскільки план тренування і час заняття напряму пов'язані з віком дітей, які входять у склад даної групи. Не дотримуються цього правила в тих випадках, коли час тренувального заняття обмежений в даному спортивному залі і немає можливості розділити дітей на невеликі групи. В такому випадку, у середині група поділяється на підгрупи, кожна з яких працює за спеціально розробленою для неї схемою тренування.

2) Особливості фізичного розвитку дітей відіграють значну роль в тренувальному процесі. Діти повинні бути сформовані в групи, з урахуванням їх фізичної підготовленості. Спираючись на свій практичний досвід, можна з впевненістю сказати, що вказаний момент відіграє найважливішу роль особливо на перших етапах тренування, коли у дітей проходить адаптація до

самого тренувального процесу, як нової життєвої ситуації. В таких групах не зникає інтерес до занять, вони старанно засвоюють нові вправи і, найголовніше, у дітей не виникає проблеми з визначенням своєї неповноцінності, невмінням, відсутністю будь-яких навичок. Діти повільно вливаються в тренувальний процес та поступово оволодівають технікою тхеквондо.

3) Особиста зацікавленість проявляється у тому, що деяким дітям, а в першу чергу їх батькам, подобається конкретний розділ тхеквондо. Частіше вибирають керуги (спаринг) або пхумсе (технічні комплекси). В таких випадках тренера йдуть на зустріч і направляють дитину в групи, де більш практикується той чи інший розділ, але в обов'язково всі юні спортсмени опановують базові техніки та мають добру фізичну підготовленість.

Степова техніка – є базовою технікою в тхеквондо. Правильний степ, вміння його застосувати в бою – це 80% перемоги [3].

У зв'язку з тим, що тренувальний процес обмежений часовими параметрами, не завжди є можливість виділяти частину заняття для засвоєння та напрацювання ступу, в наслідок чого діти довгий час не можуть оволодіти цією технікою.

Найчастіше юні тхеквондисти, виходячі на спаринг, демонструють наступні помилки у техніці (переміщення на доянгу):

- 1) стоять на місці у фронтальній стійці;
- 2) перетоптуються на місці;
- 3) виконують хаотичні стрибки, підскоки та інші рухи.

Для оволодіння правильними навичками степової підготовки у дітей йде приблизно від 1 до 2-3 років, при використанні традиційних (класичних) методів тренування.

Координація і швидкість – показники успіху в ступі [1].

Постала проблема: чи можливо змінити час засвоєння дітьми ступу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивченням питання розвитку координаційних і швидкісних якостей займалось багато видатних вчених в області фізичного виховання та спорту. Так, наприклад, В. М. Платонов, Т. Ю. Круцевич, М. М. Булатової, Боген М. М, Костилл, Д. Л. Линець М. М, Лях В. І. Кошелева О. О., Михайленко Ю. М. та інші розглядали координаційні та швидкісні властивості як з огляду термінологічного визначення поняття, так і як впливають різні фактори на розвиток, становлення та динаміку змін у різних вікових групах.

Аналізуючи різноплановий досвід і методичні рекомендації в напрямі координаційно-швидкісних якостей [3], був сформовано, спеціально для проведення експериментальної роботи, комплексний підхід до вивчення розвитку координаційно-швидкісних якостей у тхеквондистів на початковому етапі тренування.

**Мета досліджень.** Дослідити вплив на розвиток координаційно-швидкісних якостей у тхеквондистів 6-10 років на прикладі степової підготовки додаткових комплексів вправ, виконуваних за допомогою координаційної сходінки, степ-платформи та рухливої (балансировочної) платформи.



На підставі вивчення літературних джерел, проведення в спортивному клубі «Black Scorpion» дослідної роботи, зробити порівняльний аналіз впливу додаткових методів тренування на розвиток координаційно-швидкісних якостей на прикладі степової підготовки. Встановити доцільність їх використання.

**Методи дослідження.** Для виконання завдань магістерської роботи були використані наступні методи :аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент, математично-статистичні методи.

**Аналіз результатів дослідження та їх обговорення.** За час проведення експериментальної роботи були отримані наступні результати :

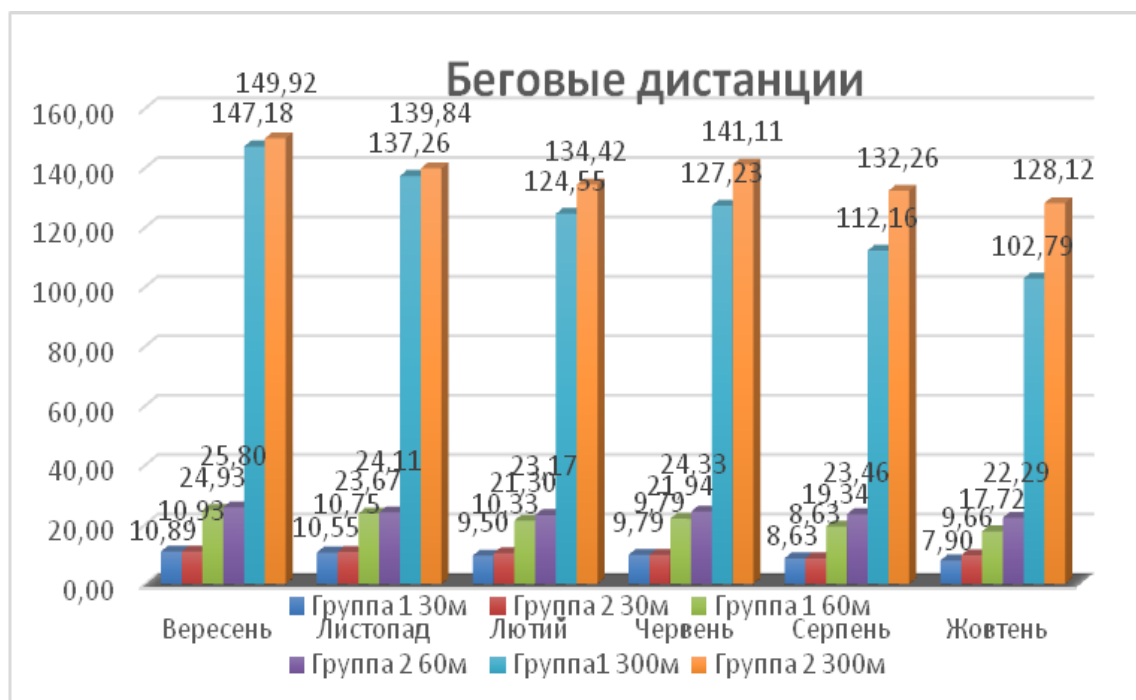
1. Данні по змінам загальної підготовки дітей за період з вересня 2019 року по жовтень 2020 року по наступним показникам – біг на 30м, 60м, 300м, стрибки на скакалці за 30 сек, човниковий біг 3x10 , піднімання тулубу у положенні лежачі, підтягування на перекладені(хлопці).

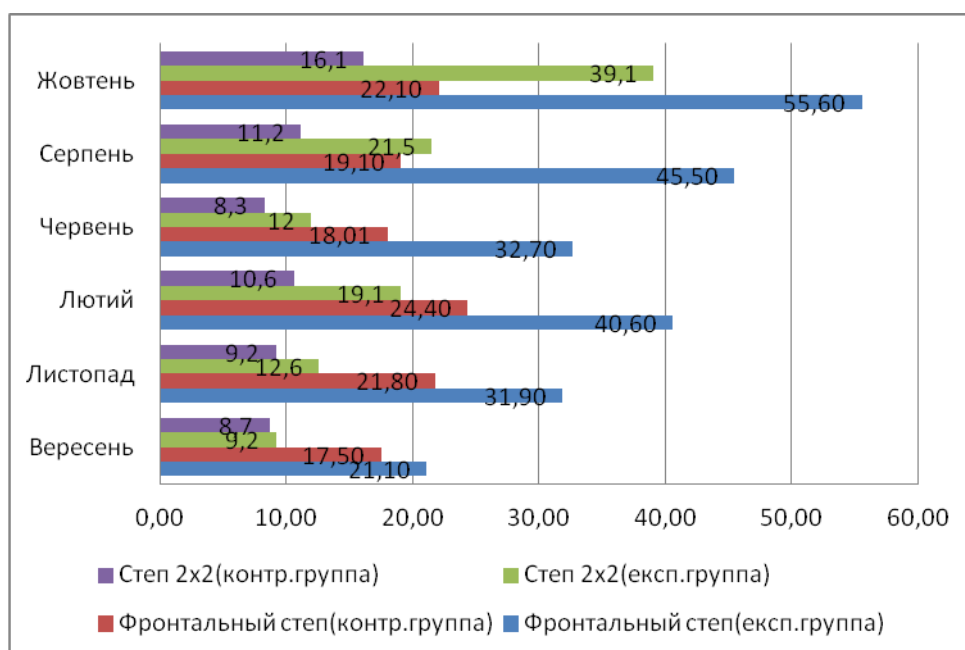
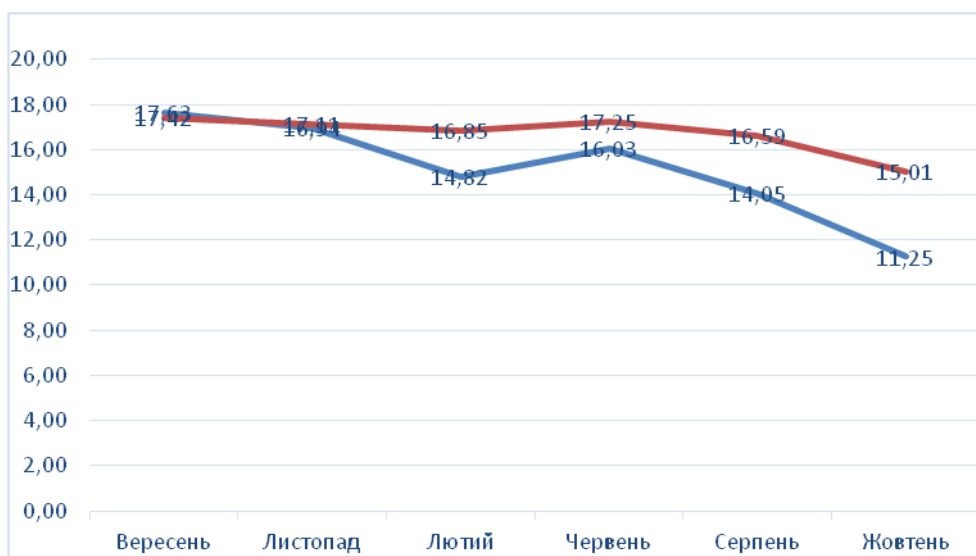
2. Зміни в степовій підготовці, а саме, проводився контроль за кількісною зміною фронтального ступу та ступу 2x2( два шаги вперед, два назад).

По кожному заліковому періоду( визначені були місяці, в які проводились заміри). Це вересень та листопад 2019 року; червень, серпень, жовтень 2020 року.

Розрахунки по експериментальній та контрольній групах за кожним показником були перераховані в середній показник для групи й взяті для побудови порівняльних графіків та діаграм.

## Графіки





**Висновки.** Проаналізувавши дані, які були отримані за час проведення експерименту, можна зробити висновок про те, що використання комплексу вправ, розробленого спеціально для проведення експериментальної роботи з використанням координаційної сходинок, степ-платформи, рухової платформи(балансировочної платформи) в тренуванні у тхеквондистів 6-10 років, показали позитивну динаміку, що підтверджується даними, представленими у графіках та діаграмах.

Перспективою подальших досліджень в даному напрямку є розробка методичних рекомендацій по використанню додаткових засобів в підготовці тхеквондистів, як на початковому етапі тренування так і, взагалі, для всіх вікових груп.

## Література

1. Бакулев, С. Е. Современное тхэквондо как комплексное единоборство / С. Е. Бакулев, А. В. Павленко, В. А. Чистяков // Учебные записки университета имени П. Ф. Лесгафта.- 2007.-28с.
2. Ли Чжон Ки. Техничко-тактичеськє характеристикє соревновательного спарринга в тхэквондо ВТФ.-М., 2003.-139с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература. – 1997. – 583с.

## ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ЗА ДОПОМОГОЮ ДИСТАНЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

**Ростя С. Д. Башавець Н. А.**

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

**Анотація.** У тезах розглядаються особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі підготовки за допомогою дистанційних технологій враховуючи виклик епідеміологічної ситуації в країні та цілому в світі перед фізкультурно-спортивною спільнотою.

**Актуальність** обраної теми полягає у тому, що не зважаючи на карантинні заходи, тренувальний процес не повинен бути призупиненим, особливо на початковому етапі підготовки.

Виклик пандемії перевів весь світ у режим «stand by». Але, враховуючи всі особливості тренувального процесу з вільної боротьби на початковому етапі, розуміємо, що тренування, як виховання і навчання, повинно бути неперервним та системним.

Тренувальний процес борців з вільної боротьби на початковому етапі суттєво відрізняється від інших етапів багаторічної підготовки борців. Потрібно відзначити, що етап початкової підготовки – це не лише правильно використовувані засоби, методи та форми роботи з дітьми, а й, що дуже важливо, створення для спортсмена початківця комфортного психологічного клімату, яке буде мотивувати продовжувати тренуватися [2].

Слід зазначити, що цей етап відіграє найголовнішу роль у підготовці майбутніх борців з вільної боротьби та має цілу низку завдань:

- зміцнення здоров'я і поліпшення фізичного розвитку дітей і підлітків;
- залучення дітей та підлітків до занять фізичної культури та спортом, формування у них стійкого інтересу до систематичних занять вільною боротьбою;
- оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ та основ базової техніки вільної боротьби;

- формування всебічної фізичної підготовленості засобами з різних видів спорту;
- виявлення задатків і здібностей дітей, визначення виду спорту для подальших занять, відбір і комплектування навчальних груп;
- підготовка до контрольного тестування із загальної та спеціальної фізичної підготовки та базової техніки вільної боротьби [4].

Згідно робочої програми з вільної боротьби для ДЮСШ, СДЮСШОР, редакцією від 2019 року, тривалість навчання на початковому етапі – 1-2 роки. До групи зараховуються діти віком від 8 років, які не мають протипоказань до занять вільною боротьбою та мають довідку від сімейного лікаря про стан здоров'я. Варто зазначити, що у редакції програми від 2011 року, мінімальний вік зарахування був 10-12 років, це вказує наскільки «молодіє» вільна боротьба, як олімпійський вид спорту. І це є головною особливістю та проблемою тренувального процесу на початковому етапі.

Для підготовки юних борців, тренера використовують багато засобів та методів. Враховуючи вищенаведене, при організації і плануванні тренувального процесу на початковому етапі, основним методом лишається, ігровий метод проведення занять, якій відповідає фізіологічним та психічним особливостям розвитку дітей цього віку. Використання ігрового методу дозволяє вихованцям підвищити самостійність, активність; розвинути рухові якості, вміння критично мислити та оцінювати ситуацію; ознайомитися з веденням єдиноборства, через ігрову форму опановувати технічну та тактичну абетку борця.

Програмний матеріал етапу початкової підготовки повинен передбачати можливість роботи з дітьми, що мають певну надмірну вагу, слабкий розвиток окремих фізичних якостей тощо, які є наслідком умов життя, але яким не протипоказані заняття боротьбою [4].

На думку Ю. В. Тупеева [3], на етапі початкової підготовки обсяги загальнорозвивальних засобів можуть досягати 85–90 %, а засобів спеціальної фізичної підготовки – 10–15 % загального обсягу фізичної підготовки. Обсяг вправ високої інтенсивності зростає повільно, хоча загальний обсяг може швидко збільшуватися.

Треба також пам'ятати, що на початковому етапі, як і на всіх інших, здійснюється не лише фізична підготовка, а і теоретична, техніко-тактична та психологічна підготовки.

У 2020 році більша частина тренувального процесу припала на період карантину у зв'язку з поширенням коронавірусу. З урахуванням рекомендацій щодо підготовки до організації освітнього процесу за допомогою дистанційних технологій, всі тренувальні заняття були переведені на онлайн-режим та проводилися за допомогою сервісу відеоконференцій Zoom та мобільний додаток Viber.

Тренерським складом Тарутинської ДЮСШ були розроблені методичні матеріали для проведення занять у режимі он-лайн. На початку було прийняте рішення провести відео конференцію з батьками, щодо впровадження дистанційних технологій у тренувальний процес та анкетування для визначення бажання та можливості проведення занять вдома. Також складені комплекси

вправ для загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців, скориговані рекомендації до режиму дня та харчування, підібрані відеоролики з основними вправами та прийомами, які треба відпрацьовувати з зазначенням кількості їх повторів. Кожне заняття починалося з інструктажів з техніки безпеки та обговорення правил виконання вправ та прийомів.

Для загальної фізичної підготовки було запропоновано задіяти підручні засоби, які вихованці зможуть використати вдома, це: пляшки з водою, резинові джгути, турніки (за наявністю), гімнастичні килимки (для йоги) та інші. Були рекомендовані такі загальноорозвивальні вправи, як: присідання, віджимання, стрибки в гору, підтягування, розтяжка, шпагат; спеціальні вправи: відпрацювання прийомів за допомогою резинового джгуту, відкидання, вправи на борцівському містку, імітування проведення прийомів.

Для відстеження стану самопочуття та для аналізу результатів тренувань вихованці вели щоденник самоконтролю, самостійно та за допомогою батьків. До нього вносили антропометричні показники та дані спостережень (12 пунктів): загальний стан самопочуття, сон, апетит, бажання тренуватися, а також ЧСС, АТ. Фото заповнених щоденників щотижня передавалися тренерам на Viber. Після аналізу щоденників, тренер приймав рішення щодо коректування тренувального процесу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Результати проведеної роботи дали змогу оцінити можливості та перспективи впровадження дистанційних технологій у тренувальний процес на початковому етапі підготовки юних борців. Таким чином, вдалося підтримати стан фізичної та спеціальної підготовки вихованців на належному рівні та окреслити шляхи вдосконалення процесу підготовки у дистанційних умовах.

### **Література.**

1. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов. К.: Олимпийская литература, 2004. 225 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимп. лит., 2002. 296 с.
3. Тупеев Ю. В. Повышение эффективности процесса обучения базовой технике двигательных действий борцов вольного стиля на этапе начальной подготовки с использованием компьютерных технологий. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. Х.: ХХІІІ, 2010. № 8. С. 96-100.
4. Латишев С. В., Шандригось В. І. 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, 2012. 95 с.
5. Шандригось В. І. Боротьба вільна: 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, 2019. 145 с.

## **ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО**

**Волкова Т. В., Гончарук В. В., Сергєєва Т. П.**

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** Розглянуто питання та виявлено проблеми фізкультурної освіти студентів непрофільних закладів вищої освіти. Установлено, що інтеграція новітніх технологій у її зміст є чільним чинником забезпечення високоефективності процесу набуття студентами положень фізкультурної освіти.

**Актуальність.** У процесі навчання у ЗВО, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Формування у студентській молоді цінностей здоров'я, здорового способу життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин реалізується у процесі оволодіння студентами основами наукових знань фізкультурної освіти. Інтегрованим підсумком процесу фізичного виховання та його досягнутих результатів вважається якість фізкультурної освіти.

Доведено, що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на заняттях студентів фізичним вихованням, Вивчення спеціальних наукових робіт і публікацій з питань фізкультурної освіти студентів ЗВО свідчить про доволі ретельний розгляд в існуючих дослідженнях питань організації цього виду освіти. Зокрема у наукових розвідках вказано, що низький рівень теоретичної освіченості студентів неминуче позначається на рівні їхнього фізичного здоров'я. У той же час науковці єдині у думці, що стан фізкультурної освіти вимагає якісних змін її змісту у відповідності з вимогами сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед, вважаємо слушним узагальнити саме поняття фізкультурної освіти. Отож, на підставі інтегрування думок з цього приводу, вважаємо, що це цілеспрямований процес формування особистості для досягнення нею фізкультурної досконалості через розвиток індивідуальних фізкультурно-спортивних потреб і здібностей. Основне завдання фізкультурної освіти – перебудова свідомості студентів.

Впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Програма фізичного виховання у ЗВО регламентована змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, що, на жаль, не може повноцінно

вирішувати завдання фізичного виховання, інтелектуального і духовного розвитку студентів. У непрофільних закладах вищої освіти (ЗВО) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни "фізичного виховання" тільки один раз на тиждень, а така кількість, як відомо, жодного оздоровчого і, тим більше, розвивального ефекту не забезпечує. Окрім того, останні вимоги до навчальних планів ЗВО не сприятимуть позитивній динаміці у стані здоров'я студентської молоді і це негативно відобразатиметься на рівні її фізичної підготовленості. Таким чином, створюються умови, які суперечать вимогам і завданням навчального процесу з фізичного виховання у непрофільних ЗВО. Також, як показує практика, в не фізкультурних ЗВО країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позанавчальний час займаються від 8 % до 22 % студентів.

Загальновідомо, що під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес формування гармонійно розвинутої особистості, який переважно базується на використанні фізичних вправ у комплексі з іншими засобами. Національна система фізичного виховання, головною метою якої є зміцнення здоров'я студентської молоді, у повній мірі не забезпечує реалізацію зазначеної мети. Із року в рік у ЗВО кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84 % до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування. У ЗВО України до спеціальної медичної групи кожного року зараховується від 5 % до 30 % студентів першого року навчання. Тому у сучасній системі освіти ЗВО є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців.

Курс фізичного виховання у непрофільних закладах вищої освіти передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів. На жаль, більшість закладів вищої освіти роблять нахил на власне наукову спрямованість студентів, на знання та їх орієнтовану складову. Низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складових структурних компонентів, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ЗВО. Також може зростати велика ймовірність стресу, оскільки в умовах такого виду навантаження без занять фізичним вихованням та спортом може статися перенапруга мозкових клітин. Як наслідок цього, до кінця навчання у ЗВО фізична та загальна підготовка студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується.

За останні роки обсяг навчального навантаження значно зріс, що обумовлює малорухомість, обмеження м'язових зусиль і є причиною захворювань різних систем організму. Крім того, можна сміливо стверджувати, що використання вільного від академічних занять часу витрачалось і витрачається більшістю студентів на роботу з комп'ютером. Більшість студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку, стану здоров'я та розуміння його покращання засобами фізичної культури і спорту.

До основних причин виникнення проблем, пов'язаних із погіршенням стану здоров'я студентської молоді можна віднести такі як: обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві; низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я та не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я.

Тому можна зробити висновок, що проблема фізичного виховання в системі студентської освіти – є досить актуальною в наш час, оскільки фізичне виховання та спорт – це здоров'я молодого покоління, про яке має дбати держава.

Однією із головних проблем є недостатня організація та побудова системи студентського фізичного виховання. Такий стан речей, переважно, обумовлений недостатньою кількістю часу, що відводиться на заняття а також практичною відсутністю використання на практиці методик, які б забезпечували необхідний тренувальний ефект з урахуванням рівня здоров'я молоді.

Неабияку роль також відіграє соціально-економічний фактор, який пов'язаний з недостатнім державним фінансуванням системи фізичного виховання, низьким рівнем життя більшості українських родин, малою популярністю серед студентської молоді занять фізичною культурою і спортом, також, погані екологічні умови також певною мірою обумовлюють низький рівень здоров'я більшості українців і значно знижують ефект від занять фізичними вправами.

У зв'язку з цим назріла необхідність адаптувати навчальний процес до потреб молодого організму. Фізична культура не повинна бути лише навчальним предметом, до якого студент ставиться як до другорядного.

Процес формування змісту фізкультурної освіти залежить від ряду чинників. Насамперед слід зробити процес фізичного виховання необхідним для кожного студента, не послаблюючи при цьому орієнтацію на задоволення суспільних потреб у працеспроможних фахівцях. Визначено, що фізкультурна освіта сприяє стимулюванню студентів до занять фізичними вправами, прискорює процес фізичного вдосконалення й є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Також буде сприяти підвищенню ефективності фізкультурної освіти розробка змісту і технологій фізкультурно - оздоровчої освіти студентів на основі інтеграції у цей процес новітніх інноваційних технологій.



Чільним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізкультурній освіті студентів є використання індивідуалізації та диференціації навчання, вибору видів фізичної активності, відповідних соціально-психологічному та морфофункціональному статусу студентів, стилю та способу їхнього життя. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурно-оздоровчої освіти та забезпечує її випереджальний характер.

Одним із важливих напрямів упровадження новітніх технологій у фізкультурно-оздоровчу освіту є використання комп'ютерних технологій. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок - характерні переваги цих технологій, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування. Інформаційно-комунікаційні технології активно впливають на процес оволодіння фізкультурною освітою студентів, оскільки змінюють схему передавання знань. Вони пов'язані із застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, тощо. Вважається, що застосування комп'ютерів у фізкультурній освіті призводить до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дають змогу істотно підвищити якість фізичного виховання. Таким чином, нові інформаційні освітні технології на основі комп'ютерних засобів дають можливість значно підвищити ефективність фізичного виховання студентів.

**Висновки.** Фізкультурна освіта у фізичному вихованні студентів непрофільних ЗВО, як активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових умінь і навичок, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам, яке реалізується через спеціальні технології.

За результатами проведеного дослідження встановлена необхідність модернізації змісту фізкультурної освіти, якість якої виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання, на основі інтеграції у її зміст новітніх технологій. Застосування новітніх технологій у формуванні змісту фізкультурної освіти студентів є провідним чинником досягнення ефективності фізкультурної освіти.

**Перспективи подальших досліджень** передбачають створення авторських програм фізкультурної освіти студентів закладів вищої освіти.

### **Література.**

1. Безгребельна О., Цьовх Л., Череповська О., Череповський Д. Сучасні технології у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. 2016. Вип. 5(75)16. С. 10– 13.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389-432.
3. Дубогай О. Д., Завидівська Н. Н. та ін. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посіб. К.: УБС НБУ, 2012. 270 с.

4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія. К.: УБС НБУ, 2012. 402 с.

5. Корягін В. М., Блавт О. З. Педагогічні умови формування рухової компетенції у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №3 С. 3–7. doi: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2016.3.1164>.

6. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід): монографія. В. В. Приходько, В. О. Салов, С. А. Чернігівська, В. М. Вілянський. Дніпропетровськ: НГУ, 2016. 325 с.

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ТА КООРДИНАЦІЇ РУХІВ У АКРОБАТІВ

Марчук С. Й., Чустрак А. П.

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних акробатів пред'являються високі вимоги до гнучкості та координаційних здібностей. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей управляти своїми рухами [1-3].

**Мета роботи:** визначити ефективність комплексу спеціально підібраних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів.

**Об'єкт дослідження:** навчально-тренувальний процес акробатів 7-10 років.

**Предмет дослідження:** розвиток гнучкості і координації руху з допомогою комплексу спеціальних вправ.

**Завдання дослідження:** На основі аналізу наукової та методичної літератури, вибрати комплекс спеціальних вправ для розвитку гнучкості і координації рухів акробатів та перевірити його ефективність у педагогічному експерименті.

В результаті проведеного експерименту, на базі гімнастичного клубу «Тріумф» в місті Одеса, протягом шести місяців, в якому приймали участь акробати групи початкової підготовки (дівчата 7-10 років), виявлено деякі кореляційні зв'язки між показниками гнучкості та координаційними здібностями. Наприклад, слабкий, недостовірний прямо-пропорційний взаємозв'язок між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і здатністю до орієнтування в просторі (баланс)  $r = 0,09$ , ( $P > 0,05$ , таблиця 1). Найбільш сильний прямо - пропорційний взаємозв'язок отримано між рухливістю в плечових суглобах (викрут) і узгодженістю рухів (упор присівши – упор лежачи), коефіцієнт кореляції склав  $r = 0,3$ , але також ( $P > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку гнучкості і координації рухів до експерименту**

Тести	Ластівка	Упор присівши – упор лежачи	Баланс
шпагат	0,2	0,2	0,1
міст	0,1	0,2	0,08
викрут	0,2	0,3	0,09

Кореляційний аналіз показав слабкий прямо-пропорційний взаємозв'язок між здатністю до збереження рівноваги (ластівка) і швидко – силовими здібностями (стрибок в довжину з місця) склав  $r = 0,07$ , але недостовірний. Найбільший прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і силовими здібностями (вис на зігнутих руках), коефіцієнт кореляції дорівнює  $r = 0,7$ , достовірний ( $P < 0,05$ ), та має середню залежність (Таблиця 2).

Таблиця 2

**Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку координації рухів і загальної рухової підготовленості до експерименту**

Тести	Стрибок в довжину з місця	Біг 20 м	Вис на зігнутих руках
Ластівка	0,07	0,1	0,3
Баланс	0,03	0,4	0,7
Упор присівши – упор лежачи	0,05	0,5	0,6

Таблиця 3

**Кореляційна таблиця взаємозв'язку розвитку гнучкості та координації рухів наприкінці дослідження**

Тести	«Ластівка»	Упор	Баланс
Шпагат	0,09	0,3	0,1
Міст	0,3	0,1	0,4
Викрут	0,3	0,3	0,03

На основі кореляційного аналізу було виявлено слабкий прямо-пропорційний взаємозв'язок між гнучкістю в тазостегнових суглобах (шпагат) і збереженням рівноваги (ластівка). Коефіцієнт кореляції склав  $r = 0,09$  але ( $P > 0,05$ ). Найсильніший прямо-пропорційний взаємозв'язок спостерігається між гнучкістю хребетного стовпа (міст) і здатністю до орієнтування в просторі

(баланс). Коефіцієнт кореляції склав  $r = 0,4$  і він також виявився недостовірним ( $P > 0,05$ ), (Таблиця 3).

Таблиця 4

**Кореляційна таблиця взаємозв'язку загальної рухової підготовленості і координації рухів у кінці дослідження**

Тести	Стрибок у довжину	Біг на 20м	Вис на зігнутих руках
Ластівка	0,4	0,05	0,1
Баланс	0,4	0,5	0,2
Упор присівши – упор лежачи	0,3	0,02	0,09

Кореляційний аналіз виявив середній прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і швидкістю (біг на 20 м). Коефіцієнт кореляції склав  $r = 0,5$ , ( $P < 0,05$ ), достовірність становить понад 95,0% з помилкою менш ніж 5%.

Таблиця 5

**Динаміка показників розвитку гнучкості і координації рухів за період дослідження**

Тести	n	До експер.	Після експер.	Різниця	M	б	m	p
Шпагат (см)	22	18,4	17,7	0,7	18,05	1,75	0,37	<0,05
Міст (см)	22	7,6	5,8	1,8	6,7	0,26	0,05	<0,19
Викрути (см)	22	58,4	56,7	1,7	57,5	1,91	0,41	<0,05
Ластівка (с)	22	3,38	4,09	0,7	3,74	0,75	0,15	<0,03
Упор присівши – упор лежачи (кі-сть разів)	22	5,6	5,8	0,2	5,7	0,74	0,16	<0,40
Баланс (с)	22	4,1	5,1	1,0	4,6	0,98	0,21	<0,02

**Висновки:**

1. Проведений кореляційний аналіз результатів педагогічного експерименту показав, що майже немає залежності координаційних здібностей акробаток 7-10 років від розвитку фізичних якостей.

2. Виключення склали: середній взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і силовими здібностями (вис на зігнутих руках), коефіцієнт кореляції  $r = 0,7$ , ( $P < 0,05$ ) та середній прямо пропорційний взаємозв'язок між здатністю до орієнтування в просторі (баланс) і швидкістю (біг на 20 м), коефіцієнт кореляції  $r = 0,5$ , ( $P < 0,05$ ).

3. Після педагогічного експерименту найкращу різницю показників виявлено за тестами гнучкості («шпагат - 0,7см та викрути - 1,7см») та за тестами координаційних здібностей («ластівка – 0,7с та баланс» – 1с).

### **Література:**

1. Ашмарин Б. А., Виноградов Ю. А., Вяткина З. Н. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов [Текст]. Москва.: просвещение, 1990. 287 с.
2. Борщов С. М. Ефективність розвитку гнучкості юних гімнастів на основі комплексної системи контролю // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С.. Харків: ХХІІІ, 2002. № 8. С. 17-22.
3. Лях В. И. Совершенствование специфических координационных способностей [Текст]. Физическая культура в школе, №2, 2001.С. 7-14.

## **СПІВВІДНОШЕННЯ РОЗДІЛІВ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ БАТУТИСТІВ**

**Тувакбаєва Д. А., Чустрак А. П**

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

**Актуальність.** Однією з актуальних проблем стрибків на батуті, як виду спорту, залишається проблема навчання стрибковим вправам складними за координацією. Міжнародна федерація FIG значно підвищила вимоги до складності змагальних вправ.

**Мета роботи** – поглиблене вивчення засобів та методів розвитку координаційних здібностей в стрибках на батуті.

**Завдання:** Визначити основні засоби та методи вдосконалення координаційних здібностей в стрибках на батуті, як співвідношення загальної та спеціальної підготовки.

**Об'єкт дослідження** – координаційні здібності дітей.

**Предмет дослідження** – методика розвитку координаційних здібностей спортсменів молодшого шкільного віку у стрибках на батуті.

**Методи дослідження:**

1. Аналіз спеціальної наукової та методичної літератури.
2. Основним методом дослідження був педагогічний експеримент, в якому використовували педагогічні спостереження та тестування фізичних якостей: силової витривалості, гнучкості, швидкості. Координаційні здібності визначали за тестуванням статичної і динамічної рівноваги після вестибулярних подразнень та оволодінням класифікаційними комбінаціями стрибків на батуті протягом річного циклу тренувань.

3. Методи математичної статистики.

Педагогічне спостереження проводилося під час тренувань спортсменів в КДЮСШ №1 міста Одеси, «Jumping school» (28 спортсменів: 20 дівчат та 8 хлопців, молодшого шкільного віку).

М. Я. Набатнікова (1982) пропонує наступне співвідношення засобів ЗФП і СФП в річному макро циклі для складно-координаційних видів спорту. «Для

етапу початкової спортивної спеціалізації: ЗФП - 30-40%; СФП – 70-60%, для етапу поглибленого тренування: ЗФП - 30-20%; СФП - 70-80%». Рекомендоване співвідношення засобів ЗФП і СФП, можна використовувати в межах указаних відсотків[1, 2]. У стрибках на батуті, необхідно здійснювати підбір засобів спеціальної фізичної підготовки з урахуванням віку, статі, підготовленості та етапу річного макроциклу підготовки.

Таблиця 1

**Співвідношення розділів спортивної підготовки батутистів  
загально-підготовчого етапу**

№	Зміст занять	Дні (хв.)						
		2	4	7	9	11	...	%
1	Теоретична підготовка: інструктаж з техніки безпеки, правил тренування фізичними вправами, поведінки в спортивному залі.	15	15	15	15	15	...	17
2	Спеціальна фізична підготовка (вивчення елементів акробатики: шпагати, перекати, перекиди, стійки, мости), «качі». стовпчики	20	20	20	20	20	...	22
3	Спортивно-технічна підготовка вивчення розрядних елементів та вимог міжнародної федерації FIG	15	15	15	15	15	...	17
4	Загальна фізична підготовка: біг, стрибки через скакалку, вправи для розвитку м'язів живота та спини (10-15 р), із положення лежачи в сід (10 р), згин. та розгин. рук в упорі лежачи (10 р), присіди, випади, напrijжки. Перепряжки, випrijжки (по 10 р.)	25	25	25	25	25	...	28
5	Складання контрольних норативів	15	15	15	15	15	...	16
6	Загальна кількість	90	90	90	90	90	...	100

Аналіз численних програм для ДЮСШ, СДЮШОР зі спортивної акробатики та стрибків на батуті виявив, що при плануванні навчальної програми засобів ЗФП і СФП не завжди враховуються ці особливості, також відсутній диференційований підхід до планування тренувальних навантажень. У зв'язку з проведеним аналізом, основним завданням було вдосконалити та доповнити зміст методів та засобів стрибків на батуті, що стосуються планування співвідношення загальної та спеціальної фізичної підготовки на етапах багаторічного вдосконалення. І півріччя: а) підготовчий: загально підготовчий і спеціально-підготовчий; 2) змагальний період. II півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий; 2) змагальний період; 3) перехідний. Співвідношення ЗФП і СФП протягом річного циклу підготовки на етапах багаторічного вдосконалення (в нашому випадку) на прикладі стрибків на батуті: I півріччя: а) підготовчий: загально підготовчий і спеціально-підготовчий: ЗФП 50-45% СФП 50-55%; 2) змагальний період: ЗФП 25-45% СФП 75-55%; II півріччя: а) підготовчий: загальнопідготовчий і спеціально - підготовчий ЗФП 40-45%; СФП 60-55%; 2) змагальний період: ЗФП 25-45%; СФП 75-55% 3) перехідний: ЗФП 50% СФП 50%.

Аналіз навчальних планів місячних мезоциклів батутистів молодшого шкільного віку загально-підготовчого та спеціально-підготовчого етапів підготовки показав деякі відмінності від загальних рекомендацій. Відомо, що крім загальної та спеціальної фізичної підготовки, обов'язково слід приділяти увагу теоретичній та психологічній підготовці. На що не завжди тренери приділяють особливу увагу (Таблиці 1, 2). Наприклад, у вересневому мезоциклі (Таблиця 1) на теоретичну підготовку виділено 17% на загальну фізичну підготовку -28%. До неї можна додати складання контрольних нормативів – 16%, тоді в сумі – 44%. На спеціальну фізичну підготовку було виділено – 22%, та коли додати близьку за змістом спортивно-технічну підготовку – 17%, в сумі – 39%. Таке співвідношення розділів підготовки на початковому підготовчому періоді, на нашу думку оправдане. Спеціально-підготовчий етап, в нашому випадку більше був зорієнтований на спеціальну підготовку (Таблиця 2). В сумі спеціальна фізична та спортивно-технічна складала в основному – 72%. Хоча до спортивно-технічної підготовки підходили диференційовано (періодично на неї було відведено тільки 20%). Це коли діти втомлювались. Щоб не спотворювати техніку виконання вправ. А на загальну фізичну підготовку відводилось всього 28%. На цьому етапі неможна додавати до неї складання контрольних нормативів бо до них входили і спеціальні вимоги FIG.

Таблиця 2

**Співвідношення розділів спортивної підготовки батутистів молодшого шкільного віку спеціально-підготовчого етапу**

№	Зміст занять	Дні (хв.)						%
		2	4	7	9	11	...	
1	<b>Спеціальна фізична підготовка:</b> акробатичні вправи (перекати, перекиди, перевороти, вправи для розвитку гнучкості, шпагати, міст, стрибкові вправи, «качі», «стовпчики»	15	15	15	15	15	...	17
2	<b>Спортивно-технічна підготовка:</b> вивчення елементів та комбінацій III та II юн. розрядів	20	50	20	50	20	...	22-55
3	<b>Загальна фізична підготовка:</b> бігові вправи, стрибкові вправи зі скакалкою, настрибування, вистрибування перестрибування вправи для розвитку м'язів живота, випади, присіди по 10 р; (із лежачи на спині в сід -10 р х 2), згинання та розгинання рук в упорі лежачи -5-10 р.х 2,	25	25	25	25	25	...	28
4	Складання контрольних нормативів	30		30		30	...	33-0
5	Загальна кількість (хв.)	90	90	90	90	90	...	100

**Підвищення кваліфікації батутистів,** учасників педагогічного експерименту, визначали на кваліфікаційних змаганнях до та після педагогічного експерименту. Приймали участь у змаганнях 28 спортсменів – батутистів другого та першого спортивного розряду (20 дівчат, віком від 8 до

12 років та 8 хлопців від 8 до 10 років до експерименту 17.09.2019 року. Всі учасники експерименту успішно підвищили свою спортивну кваліфікацію на змаганнях 26.06.20 року: 14 спортсменів II спортивного розряду стали першорозрядниками та 14 спортсменів I спортивного розряду виконали нормативи кандидатів у майстри спорту (Таблиця 3).

Таблиця 3

**Підвищення кваліфікації батутистів за період педагогічного експерименту**

Учасники	n	Вік (років)	Кваліфікація до експерименту	Дата змагань до експерим.	Дата змагань після експерим.	Кваліфікація після експерименту
Дівчата	7	8 - 9	II сп. розряд	17.09.2019	29.06.2020	I сп. розряд
	13	9-12	I сп. розряд			КМС
Хлопці	7	8	II сп. розряд			I сп. розряд
	1	10	I сп. розряд			КМС

На жаль, педагогічний експеримент було перервано пандемією (Covid 19). З середини березня спортсмени підтримували більше загальну фізичну підготовку. Спеціальну фізичну підготовку провели тільки в червні перед змаганнями. Але спортсмени показали хороші результати (Таблиця 3).

**Висновки:**

1. Запропоновані співвідношення загально-підготовчого етапу підготовки батутистів: теоретична підготовка – 17%, загально-фізична підготовка 44% та спеціальна підготовка – 39% і спеціально-підготовчого етапу ЗФП : СФП - 28 : 72%, відповідно, позитивно вплинули на спортивну підготовку батутистів молодшого шкільного віку.

2. Всі батутисти підвищили свою спортивну кваліфікацію. 14 спортсменів II спортивного розряду стали першорозрядниками та 14 спортсменів першого розряду стали кандидатами в майстри спорту.

**Література**

1. Лях В. И. Координационно-двигательное совершенствование в физическом воспитании и спорте: история, теория, экспериментальные исследования // Теория и практика физической культуры. -2005. - №11.

2. Набатникова М. Я. Взаимосвязь уровня разносторонней физической подготовленности и спортивных результатов у юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - Москва, 1984. - № 10. - С. 27-28.



# МЕТОДИКИ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ В РАМКАХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

**Анотація.** В статті висвітлюється необхідність мотивації студентів до занять спортом в рамках навчальних занять з фізичної культури, а також називаються основні види мотивів до занять фізичним вихованням в ЗВО.

**Актуальність.** З моменту народження люди схильні до фізичних навантажень, і такі навантаження є невід'ємною складовою нашого життя. Трохи менше половини тіла людини (40%) складається з м'язів, які кожен день підтримують організм в необхідній фізичній формі. Підіймання речей, контроль балансу тіла, дихання, повороти голови - все це здійснюється завдяки м'язовій масі тіла.

З давнини люди пристосовувалися до високих навантажень під час полювання, будівництва, ведення сільського господарства та в інших сферах життя. Але в столітті розвинених технології спорт, на жаль, відійшов на другий план, адже зараз головне - знання, а не добре розвинене тіло. Багато фізичних завдань, таких як підняття великих балок в будівництві, обробка величезних ділянок землі та ін. почали здійснюватися завдяки новітнім технологіям, а життя людей стало простіше, тому що з їхнього життя зникли щоденні фізичні навантаження. Але через відсутність таких навантажень у людей з'являються проблеми зі здоров'ям: погіршується робота органів і систем, руховий апарат втрачає свої функції, організм старіє, слабшає і стає більш вразливим до захворювань.

Спорт, як тренування тіла, необхідний людям, адже це не тільки «прокачування» тіла, а й емоційне розвантаження. Як відомо, добрий стан тіла впливає на роботу головного мозку, а тренування допомагають нам поліпшити його стан. Здоров'я в житті грає дуже велику роль, і якщо не стежити за ним з малих років нашого життя, то можна гірко поплатилися.

**Мета** даної статті - показати студентам важливість мотивації до занять фізичною культурою та спортом і перелічити основні види мотивів до таких занять.

Відомо, що во всіх ЗВО спорт є невід'ємною частиною навчальної програми, тому не можна ставитися до нього як до другорядної складової в питанні покращення фізичної форми студентів. Дисципліна «фізична культура» повинна виконувати виховні, соціальні, розвиваючі і освітні функції.

Реалізація цих функцій відбувається через рішення деяких завдань:

- набути досвіду творчого використання засобів фізичної культури і спорту для досягнення життєвих і професійних цілей;
- забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури (установка на здоровий спосіб життя, фізичне самовдосконалення і самоосвіта, потреба в регулярних фізичних вправах і заняттях спортом);

- оволодіння науково-практичними основами здорового способу життя та фізичної культури;

- оволодіння системою практичних навичок і умінь, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, психічного благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей і особистісних якостей, самовизначення у фізичній культурі;

- формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності.

Першим ввів термін «мотивація» А. Шопенгауер в своїй статті «Чотири принципи достатньої причини» (1900-1910). На його думку, мотивація - це спонукання до певної дії, тобто психофізіологічний процес, що керує поведінкою людини і задає напрямок її діяльності, організації подальших дій, стійкості і активності.

Досить складно уявити сьогоднішній світ без мотивації. У кожної людини своя мотивація до певної справи. Як писав провідний радянський психолог Леонтьєв А. Н., мотив - це опредмечена потреба. Тобто людина, задовольняючи свої потреби, покладається на мотивацію. Наприклад, людина дуже хоче пити (потреба), у неї є бажання задовольнити цю спрагу (мета) , і вона тягнеться до пляшки з водою (мотив). За допомогою мотиву і мотивації у людей розвивається, крім повсякденних фізіологічних речей (поїсти, попити, зробити особисту гігієну тощо), більш глибокі духовні та соціальні потреби (робота, мистецтво, наука). Все це заслуга мотивації. За даними державного центру вивчення громадської думки за 2018 рік, після опитування 1600 людей від 18 років, було з'ясовано, що в Україні спортом займається до 60% населення. З них більшість (23%) припадає на молодь у віці від 18 до 24 років.

Невід'ємною частиною студентського життя є суєта. Навчання, підробіток, особисті справи - все це споживає значно кількість часу, тому молодій людині дуже складно викроїти хоча б годину для занять спортом. Через великий клопіт та перевтому під час навчання, студенти не приділяють належної уваги стану власного здоров'я.

Наукові дослідження виявили 3 групи причин відсутності у студентів потреби займатися фізичними навантаженнями:

- організаційні (відсутність у вузі сучасної спортивної бази, застарілий нецікавий зміст занять, недостатня інформованість викладачів з фізичної культури про новітні фітнес-програми, недостатня кількість груп за інтересами);

- методичні (недостатня інформованість студентів з методичних питань, що заважає грамотному проведенню самостійних занять);

- особисті (невідповідності фізичних можливостей запропонованим під час занять навантаженням, завищений рівень вимог до виконання нормативів тощо).

Студентам складно самим себе мотивувати на спорт під величезним тягарем їх обов'язків. Для цього їм потрібен якісний педагог. Сучасна система освіти склала певні вимоги до підбору персоналу на посаду викладача: він повинен сформувавши суб'єктно-особистісні, а також ціннісні відносини до предмета. Викладачу необхідно мати досить великий набір особистісних якостей, що доповнюють вміння навчати фізичним вправам за допомогою формування у студентів внутрішніх переконань в необхідності здорового способу життя. У зв'язку з цим, проблема фізичного виховання переходить в площину наукового обґрунтування, становлення і розвитку якісно нових, більш тонких і гнучких відносин спілкування між студентом і викладачем.

Необхідно використовувати диференційований і індивідуальний підхід до фізичних можливостей і підготовленості студентів, спираючись наступні **види мотивів**: оздоровчі, рухові і діяльні, змагально-конкурентні, естетичні, психолого-значущі, виховні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, адміністративні і культурні.

1. Оздоровчі мотиви - це найсильніша мотивація студентів займатися фізичними вправами, яка полягає в зміцненні свого здоров'я. Зрештою, кожен стає трохи щасливішими, коли йому добре.

2. Рухові і діяльні мотиви – це розуміння, що значна напруга розумової діяльності призводить до зниження відсотка сприйняття інформації, а виконання спеціальних фізичних вправ для м'язів всього тіла і зорового апарату значно підвищує ефективність відновлення, ніж пасивний відпочинок, і приносить задоволення від самого процесу занять фізичними вправами.

3. Змагально-конкурентні мотиви - це вид мотивації, що заснований на бажанні людини бути кращим серед друзів.

4. Естетичні мотиви - це мотивація, яка полягає в поліпшенні свого зовнішнього вигляду.

5. Психологічно-значущі мотиви – це впевненість, що спорт істотно впливає на психічний стан, а певні види фізичних вправ є засобом нейтралізації негативних емоцій.

6. Виховні мотиви розвивають в особистості навички самоконтролю і самопідготовки.

7. Комунікативні мотиви полягають в тому, що людям, які разом займаються однією справою, легше знайти спільну мову.

8. Пізнавально-розвиваючі мотиви - це мотивація, тісно пов'язана з бажанням людини пізнати своє тіло, свої можливості, а потім удосконалювати їх за допомогою фізичної культури і спорту.

9. Творчі мотиви – це розуміння, що фізична культура і спорт надають великі можливості для розвитку і дозрівання творчої особистості.

10. Професійно-орієнтовані мотиви - це мотивація, пов'язана з фізичною і психічною підготовкою студентів до успішної майбутньої трудової діяльності.

11. Адміністративні мотиви – це необхідність відвідування академічних занять фізичною культурою в ЗВО з обов'язковим отриманням заліку.

12. Культурні мотиви - ця мотивація, яка культивується у підростаючого покоління під впливом засобів масової інформації, суспільства, соціальних інститутів, в процесі формування у індивіда потреби у фізичних вправах.

#### **Висновки.**

В наш час фізичний стан людства знаходиться на досить низькому рівні, щороку ручна праця замінюється роботизацією. Людина отримує все менше і менше фізичних навантажень, але при цьому постійно зростає кількість розумових зусиль, які від неї вимагаються. Людство за весь час свого існування звикло до боротьби за життя (війни, видобуток прожитку, заготівля дров тощо), а в теперішній час все більше почало «лінуватися», покладаючись на індустріальну революцію. Потрібно серйозно звернути увагу на проблему фізичного виховання студентської молоді, адже від цієї вікової категорії залежить успіх індустріального розвитку країни. Необхідно використовувати диференційований і індивідуальний підхід до занять фізичними вправами, використовуючи основні види мотивів до занять фізичною культурою. А також треба пам'ятати, що знання про здоровий спосіб життя є одними з найважливіших для всіх наступних поколінь.

#### **Література.**

1. Леонтьєв А. Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. - М., Сенс, Академія, 2005. - 352 с.
2. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. «Руховий режим студентів під час екзаменаційної сесії і напружених розумових навантажень». // Навчальні записки університету ім. П. Ф. Лесгафта. - 2019, №4 (170), 292-296 с.
3. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е. «Фізична культура і спорт у формуванні здорового способу життя». // Навчальні записки університету ім. П. Ф. Лесгафта. -2018, №5 (159), 259-262 с.
4. Семенова М. А., Железнякова М. В., Щербакова Е. Е., Белоглазов М. В., Черкасова О. В., Топтунов С. В. «Організація фізкультурно-оздоровительних занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів» // Москва: «федеральне державне бюджетне освітня установа вищої освіти «Московський політехнічний університет »», 2019, -208с.
5. Семенова М. А. Організаційно-педагогічні умови фізкультурно-оздоровчої роботи у вищій школі на сучасному етапі. Монографія. М.: МГОПУ ім.М.А.Шолохова, 2006 г. - 100 с.

# ЗНАЧЕННЯ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ДЛЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Христова Т. Є.**

Мелітопольський державний педагогічний університет  
імені Богдана Хмельницького, Україна

**Анотація.** У статті розкрито значення наукових досліджень у підготовці сучасного фахівця в галузі фізичної культури та спорту в умовах модернізації системи вищої освіти України.

**Актуальність.** Реформування вищої освіти та входження України в європейський освітній і науковий простір зумовлений зростанням вимог до професіоналізму випускників закладів вищої освіти в умовах ринкової конкуренції. Орієнтація на розвиток здобувача вищої освіти як особистості, індивідуальності й активного суб'єкта професійної діяльності може бути реалізована лише на гуманістично-демократичному підґрунті педагогічної діяльності у закладах вищої освіти. Така організація професійної підготовки майбутніх фахівців усе більше набуває характеру діалогу, співпраці, співтворчості, в яких переважає взаємозацікавлений обмін особистісними цінностями й досвідом викладача та студента. Це відкриває широкі можливості для здобувача вищої освіти підготувати себе до успішної самореалізації, яка буде визначатися як його фаховою обізнаністю у сфері фізичної культури та спорту, так і психічним і фізичним благополуччям, відповідальним ставленням до власного здоров'я та здоров'я інших [3].

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-спортивний рух є важливим компонентом соціально-культурного життя суспільства. Він являє собою поліфункціональне явище, яке займає провідне місце в фізичній та духовній культурі, виступає відносно самостійною галуззю національного господарства, вносить певний внесок в економіку. Загальний стан цієї сфери та подальший розвиток залежать від організації ефективної структури управління нею.

Тому важливою складовою підготовки студентської молоді до майбутньої професійної діяльності є формування у неї соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я та визнання цінностей фізичної культури. Прилучення здобувачів вищої освіти до науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури та спорту розглядається як один з перспективних напрямів модернізації системи вищої освіти.

**Виклад основного матеріалу.** У практичній діяльності вчитель фізичної культури, тренер, інструктор вирішують безліч завдань з навчання, тренування, оздоровлення та організації навчально-тренувального й виховного процесу. Якщо ця діяльність проходить відносно гладко, педагог та його учні досягають передбачуваного бажаного результату та задовольняються результатами навчально-тренувального процесу. Якщо витрачені зусилля не принесли очікуваного результату, або педагог та його учні ставлять перед собою підвищені завдання, то їх розв'язання вимагає від педагога виконання низки організаційно-методичних умов:

- системного вивчення особливостей окремих учнів і колективу класу;
- дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального та психологічного стану дітей;
- спостереження та детального аналізу уроків (тренувальних занять);
- аналізу власної діяльності та досвіду роботи колег;
- пошуку та добору най адекватніших засобів, методів і форм навчально-виховної роботи;
- апробації ефективності різних режимів м'язової діяльності в конкретних умовах навчально-тренувальної роботи;
- визначення оптимальних параметрів фізичних і психічних навантажень для учнів (спортсменів) під час виконання різних за характером та інтенсивністю фізичних вправ;
- забезпечення комфортних педагогічних умов реалізації завдань фізичного виховання або спортивного тренування.

Науково-дослідна робота – це головний шлях набуття, примноження й оновлення знань, який передбачає уміння ставити наукові завдання, планувати їх виконання, організовувати збір та обробку інформації, а також створювати умови для генерування нових ідей та їх практичної реалізації.

Сучасні наукові дослідження в галузі фізичної культури та спорту демонструють: якість теоретичних і практичних знань відповідно до концептуальних напрямів розвитку певної сфери; рівень методологічної культури дослідницької діяльності; широку ерудицію автора, опанування методологією наукової творчості; глибоке засвоєння, розуміння та відтворення наукової термінології; здатність самостійного осмислення проблеми, творчого її дослідження; уміння комплексно аналізувати проблеми дослідження; здатність систематизувати і критично оцінювати джерела інформації з досліджуваної проблеми; спроможність здійснювати теоретико-методологічні узагальнення, творчо застосовувати сучасні методи та методики наукового пошуку; здатність нестандартно вирішувати наукові завдання, формулювати оригінальні висновки, прогнозувати розвиток досліджуваних явищ.

Метою виконання наукових досліджень є вирішення професійної проблеми, що ґрунтується на комплексному опануванні матеріалу і методів дослідження, послідовного аналітичного викладання, а також практичного застосування теоретичних знань для вирішення конкретних завдань.

Науково-дослідна діяльність студентів є одним із найважливіших засобів підвищення якості підготовки і виховання майбутніх фахівців з вищою освітою в галузі фізичної культури та спорту, здатних творчо застосовувати в практичній діяльності найновіші досягнення науково-технічного прогресу.

Економічні та соціальні реформи, які здійснюються в Україні, значною мірою змінюють характер праці спеціалістів у сфері фізичного виховання та оздоровлення. Згідно з цим змінюються відповідно і вимоги до підготовки кадрів. Серед найголовніших – вимоги розвитку спеціаліста творчого, ініціативного, який має організаторські навички і вміння спрямовувати свою діяльність на вдосконалення навчально-тренувального процесу шляхом запровадження у практику нових досягнень наукової й технічної думки.

Неодмінною умовою виконання цієї вимоги є широке залучення студентів закладів вищої освіти до науково-дослідної роботи, безпосереднє включення їх до сфери наукового життя.

Досвід свідчить, що розвиток наукових досліджень безпосередньо впливає на якість навчального процесу, оскільки вони змінюють не лише вимоги до рівня знань студентів, а й сам процес навчання і його структуру у вищій школі, підвищуючи ступінь підготовленості майбутніх спеціалістів, їхній творчий практичний світогляд. Саме у навчальному закладі важливо прищепити студентам смак до наукових досліджень, привчити їх уже на цьому етапі мислити самостійно.

Розвиток науки у вищій школі не лише змінює зміст і значення навчальних дисциплін, а й підказує нові форми та методи проведення навчального процесу. Як свідчить практика, залучення до наукової роботи робить для студентів дисципліни, які вивчаються, предметними, стимулюючи їх засвоєння. Причому науково-дослідна діяльність є органічною частиною і обов'язковою умовою успішної роботи закладів вищої освіти. Студенти не лише отримують найновішу наукову практичну інформацію від викладачів на лекційних і семінарських заняттях, лабораторних роботах і виробничих практиках (особливо старшокурсники), а й беруть участь у наукових дослідженнях.

Отже, підвищення ефективності вищівських науково-дослідних робіт, залучення до їх виконання студентів підвищують і якість підготовки спеціалістів вищої кваліфікації. Внаслідок цього наука у закладах вищої освіти має можливість омолоджувати наукові кадри, оскільки приплив молодих учених здійснюється постійно. Ця особливість дає великі переваги вищій школі як з точки зору розвитку самих досліджень, так і з точки зору підготовки наукових кадрів. Тому специфіка роботи вищих навчальних закладів потребує не простого, а органічного поєднання навчально-виховної і науково-дослідної роботи викладачів, аспірантів і студентів. Типовими у цій галузі є інтеграція і подальша спеціалізація наукової діяльності та прискорення темпів її розвитку. Науково-дослідна робота у закладах вищої освіти є невід'ємною складовою освітньої діяльності й здійснюється з метою інтеграції наукової, навчальної та виробничої діяльності в системі вищої освіти.

### **Література**

1. Колесников О. В. Основи наукових досліджень. Київ: Центр учбової літератури, 2011. 141 с.
2. Важинський С. Е., Щербак Т. І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.
3. Христова Т. Є. Інформаційно-структурна модель фізичного статусу здоров'я. Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту: збірник. наук. праць. Харків: ХДАФК, 2019. Вип. 3. С. 112-115.
4. Христова Т. Є., Ребар І. В., Старостенко В. О. Педагогічні умови підвищення рівня професійної компетентності вчителя фізичної культури. Інноваційна педагогіка. 2020. Вип. 20. Т. 3. С. 118-122.

# ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

**Мороз Т. М.**

Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, Україна

**Анотація.** У статті проведено аналіз наукової літератури щодо формування фізичної активності дітей шкільного віку як предмет наукових досліджень у вітчизняній літературі. Метою дослідження є теоретичне обґрунтування організації процесу формування фізичної активності дітей шкільного віку. Теоретичний аналіз літературних джерел дозволив дати визначення поняття «рухова активність», а саме: це будь-які форми руху (ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом), які потребують енергії і є невід'ємною частиною способу життя й поведінки особистості та залежить від організації фізичного виховання, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді, а також, морфофункціональних особливостей організму. Використовуючи досвід численних науковців щодо питань формування фізичної активності дітей шкільного віку, дійшли висновку, що розвиток і здоров'я дітей шкільного віку залежить від оптимального рівня рухової активності, оскільки її недостатність або надмірність може призвести до захворювання серцево-судинної та ендокринної систем організму дітей, а також сприяти затримці росту та розвитку, знизити адаптивні можливості організму дитини.

**Актуальність.** На сучасному етапі розвитку нашого суспільства, коли гостро стає проблема здоров'я нації у зв'язку з пандемією COVID-19, особливе значення має формування здорового способу життя та позитивного ставлення дітей шкільного віку до систематичної рухової активності школярів та вдосконалення фізичного виховання в навчальному процесі. У вдосконаленні змісту і організації фізичної освіти пріоритетними є напрями, які пов'язані із застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких з більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури [1, ст.73-76] свідчить, що постійна рухова активність і різноманітні м'язові навантаження необхідні для нормальної життєдіяльності дихальної, травної та серцево-судинної систем організму, розвитку психічних і психофізіологічних якостей дитячого організму. Про це свідчить і аналіз нормативних документів [3; 6] в яких вказано, що достатня рухова активність забезпечує максимальний оздоровчий ефект, оскільки є критерієм фізичної та духовної досконалості, а також невід'ємною складовою здорового способу життя особистості.

Погоджуємось з думкою авторів Е. Витун, В. Витун, [1, ст.73-76], що тривале і значне обмеження рухової діяльності людини призводить до негативних змін у психічних станах. Зокрема знижується розумова працездатність, функції уваги, мислення, пам'яті, послаблюється емоційна стійкість, швидше настає стомлення. Відповідно недостатність м'язової



активності може призвести до захворювання серцево-судинної та ендокринної систем організму дітей різного віку. У свою чергу, М. Лук'янченко [4, с. 38], виокремлює такі причини низької фізичної активності у дітей та молоді як: відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, викладачів; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.; зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій); нестача доступної для дітей інфраструктури біля їхніх помешкань, щоб уможливило заняття фізичною культурою і спортом та підвищило рівень їхньої фізичної активності загалом.

Рухова активність, фізичні вправи та спорт, як стверджує О. Ткачук [7, ст. 250], впливають на відновлення психічного здоров'я, а саме: підвищують психічну активність; сприяють інтенсивному розвитку психічних процесів (пам'яті, відчуття, контроль емоцій і поведінки, концентрації уваги пізнавальні функції і т. ін.) та виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності шляхом нормалізації показників гормонів, процесів метаболізму у тканинах тощо.

Проведений аналіз наукових джерел О. Аксьонової, О. Варуха, Е. Вільчковського, Н. Лебедева та інших показали, що рухова активність у фізіологічному аспекті здійснює позитивний вплив на формування опорно-рухового апарату, поліпшує роботу внутрішніх органів, забезпечує функціонування всіх фізіологічних процесів і систем дитячого організму. Автори стверджують що завдяки рухам відбувається зміцнення здоров'я, підвищення опірності та імунологічного захисту організму, підтримання працездатності, сприяння нормального росту і розвитку тіла та інтелектуальних процесів.

Таким чином, аналіз наукової літератури [1; 2; 4; 5] дав змогу визначити поняття «рухова активність», а саме: це будь-які форми руху (ходьба, фізична робота, фізичні вправи, заняття спортом), які потребують енергії і є невід'ємною частиною способу життя й поведінки особистості та залежить від організації фізичного виховання, мотивації до занять, кількості вільного часу, доступності спортивних споруд і місць відпочинку молоді, а також, морфофункціональних особливостей організму.

Слід звернути увагу на дослідження С. Грищенко і О. Шурубенко [2, с.35], які виокремлюють такі шляхи підвищення рухової активності дітей старшого дошкільного віку: забезпечення функціонування моделі рухового режиму дітей (включає усі форми роботи у процесі фізичного виховання); раціональне поєднання різних типів занять з фізичної культури (використання стандартного та нестандартного фізкультурного обладнання); здійснення систематичного моніторингу стану фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей; забезпечення доступу дітей до різноманітного фізкультурного та спортивного обладнання; створення умов для формування у дітей навичок самоорганізації та самоконтролю і т.д..

Серед показників, що характеризують фактичний рівень фізичної активності дітей шкільного віку виділяються у першу чергу частота занять

фізичними вправами і тривалість інтенсивного фізичного навантаження [5], а також залученість школярів до різних форм організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Основними напрямками досліджень з цієї проблеми у вітчизняній і зарубіжній науці являються: розвиток методик вимірювання фізичної активності (кількісні показники характеру, об'єму і інтенсивності); оцінка фізичної підготовленості та її взаємозв'язок із станом здоров'я, культурним розвитком; вивчення ефекту різних видів фізичної активності; аналіз рівня фізичної активності різних вікових груп населення; вивчення особливостей формування фізичної активності та її впливу на здоров'я; розробка нових методик проведення занять фізичними вправами з дітьми; вивчення діагностичної і прогностичної ролі тестуючих вправ для дітей; створення національних баз даних про здоров'я, фізичну активність і рухову підготовленість дітей та молоді.

Незважаючи на той факт, що вчені нашої країни і зарубіжні фахівці з усією очевидністю встановили позитивну роль регулярної фізичної активності як систематизуючого чинника, стимулюючого хороший стан здоров'я і різнобічний культурний розвиток, фактичний її рівень у підростаючого покоління нині далекий від оптимального.

Таким чином, рухова активність здійснюється в умовах фізичної підготовки і тренування, в процесі занять фізичними вправами обов'язкового і добровільного характеру. Структура рухової активності людини включає біологічний і соціальний компоненти, а її забезпечення є одним із пріоритетних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Нормою рухової активності можна вважати таку величину, котра повністю задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє його розвитку, фізичній підготовленості, збереженню здоров'я, підвищенню працездатності та забезпечує успішне виконання своїх обов'язків.

### **Література**

1. Витун Е. В., Витун В. Г. Использование технологии развития критического мышления в процессе физического воспитания. Вестник Оренбургского государственного университета. 2014. № 3 (164). С. 73–77.

2. Грищенко С., Шурубенко О. Оптимізація рівня рухової активності дітей дошкільного віку в умовах дошкільного навчального закладу. Молодь і ринок. 2019. №9 (176). С. 32-37.

3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ в редакції від 01.01.2016р. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

4. Лук'янченко М. Фізична активність як необхідна складова розвитку особистості. Молодь і ринок. 2012. № 7. С. 35-39. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir\\_2012\\_7\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2012_7_9).

5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.

6. Розпорядження КМУ Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року № 1320-р від 9 грудня 2015 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719473>

7. Ткачук О. Г. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх лікарів в освітньому процесі з фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ін-т вищої освіти НАПН України, Київ, 2019. 274 с.

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З НАСЕЛЕННЯМ ЗА МІСЦЕМ ПРОЖИВАННЯ

Іванчук Д. О.

Олімпійський коледж імені Івана Піддубного, Україна

**Анотація.** Проведено аналіз нормативних документів (Закон України «Про фізичну культуру і спорт», «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» і «Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації», Укази президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація») та наукової літератури щодо проблеми організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з населенням за місцем проживання. Проаналізовано проблему ефективності забезпечення фізкультурно-оздоровчої діяльності та підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління і населення в цілому. Для досягнення мети і вирішення поставленого завдання дослідження використано методи аналізу, синтезу, порівняння, систематизації та узагальнення. Розкрито особливості організаційної діяльності в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання і відпочинку громадян. Визначено, що недостатньо уваги приділяється організації фізкультурно-оздоровчої діяльності людям, які проживають у гуртожитках, особам літнього віку, інвалідам та «важким» підлітками.

**Актуальність.** Збереження здоров'я нації, на сьогодні є об'єктивною необхідністю. Нині фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота з населенням в нашій країні зазнає ряд структурних і організаційних перетворень. Існує декілька об'єктивних передумов, через які науковці ведуть пошук нових напрямів, нових комбінованих форм і методів організації і проведення фізкультурної роботи з різними контингентами населення. Відчувається гостра необхідність у розробці сучасної структурно-функціональної моделі організації занять фізичними вправами для людей різного віку за місцем проживання, яка дозволила б добитися бажаної мети з найменшими тимчасовими витратами. Рішення сукупності вищезазначених проблем дозволить розширити наукові уявлення про фізкультурно-оздоровчу

діяльність з населенням за місцем проживання у сучасних соціально-економічних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична культура і спорт мають бути доступні усім громадянам, і стати невід'ємною частиною їх життя. Державна політика в сфері фізичної культури і спорту спрямована, передусім, на зміцнення здоров'я нації, фізичний розвиток, підвищення творчого довголіття і продовження життя кожного громадянина країни. Про це свідчать такі нормативні документи як: Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [1], «Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту» [7] і «Цільова комплексна програма «Фізичне виховання - здоров'я нації» [4], Укази президента України «Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація») [6], спрямовані передусім, на використання засобів фізичної культури і спорту в інтересах особи і суспільства, в першу чергу дітей і молоді, на організацію занять фізичною культурою і масовим спортом у державній системі виховання і освіти.

Слід звернути увагу, що необхідність функціонування фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання громадян в нашій країні закріплена в Статті 27 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» в якій зазначено, що [1]: «...забезпечення умов для фізкультурно-оздоровчої діяльності за місцем проживання громадян покладається на місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування і здійснюється за рахунок коштів відповідних бюджетів. З цією метою місцеві державні адміністрації та органи місцевого самоврядування можуть створювати центри фізичного здоров'я населення, організувати будівництво спортивних споруд та співпрацювати з відповідними громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості та іншими закладами фізичної культури і спорту».

Безпосереднє керівництво фізкультурно-оздоровчою діяльністю здійснює Міністерство молоді та спорту України при спільних управлінських діях з Міністерством охорони здоров'я, Міністерством освіти, Міністерством житлово-комунального господарства і Міністерством культури. Відповідно до постанов, Мінмолодьспортом здійснюється методичне керівництво фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням за місцем проживання. Для становлення і вдосконалення цієї роботи розробляються нормативні акти, положення, які регламентують і сприяють організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання. Зокрема: типові положення про центр фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням за місцем проживання; порядок надання платних фізкультурно-оздоровчих послуг населенню; порядок надання дітям з незаможних сімей, інвалідам, пенсіонерам фізкультурно-оздоровчих послуг з їх частковою оплатою або безкоштовно; положення про фізкультурно-оздоровчі групи, секції, клуби по спортивних інтересах, школах здоров'я; положення про атестацію фахівців, організуючих фізкультурно-оздоровчу роботу з населенням за місцем проживання.

Використовуючи досвід науковців Л. Кривцун-Левшина, В. Кривцун [2], О.Ткачук [5] дійшли висновку, що метою фізкультурно-оздоровчої діяльності

за місцем проживання громадян є масове залучення населення в організовані і самостійні форми занять руховою активністю фізкультурно-оздоровчої та спортивної спрямованості. Відповідно, завданнями є [5]: розвиток мережі фізкультурно-оздоровчих і спортивних клубів за інтересами, консультативних центрів для тих хто займається фізичними вправами; сприяння зміцненню і розвитку фізкультурно-спортивної бази, збільшення обсягу фізкультурно-оздоровчих послуг; розвиток ефективної пропаганди здорового способу життя.

Проблема підвищення рівня здоров'я підростаючого покоління і населення в цілому залежить від наявної спортивної бази, кількості засобів, що виділяються на ці цілі. Усіма зацікавленими організаціями ведеться пошук оптимальних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи.

Для підвищення ефективності роботи у цьому напрямку фізкультурних організацій усіх рівнів випущено три збірки нормативних і методичних матеріалів, проведено чотири національних семінарів і регіональна конференція. Розроблений перелік і рекомендації з проведення спортивних змагань, фізкультурно-оздоровчих заходів з різними віковими групами населення за місцем проживання.

У ряді міст України активізувалася фізкультурно-оздоровча і спортивна робота у студентських і робочих гуртожитках, проводяться спартакіади, виділяються приміщення для занять, обладналися спортивні майданчики.

Система масової фізкультурно-оздоровчої роботи передбачає проведення різних спортивно-масових змагань, свят, турнірів тощо. Вони є оглядом роботи трудових колективів фізкультури, навчальних закладів, усієї «спортивної вертикалі», основу якої складають обласні, міські управління, районні відділи з фізичної культури, спорту і туризму виконкомів.

У районах і містах країни щорічно проводяться більше 9 тисяч спортивних заходів, учасниками яких стають 1,5 млн. громадян різних вікових категорій.

Разом з позитивними змінами в організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи з населенням за місцем проживання є і проблеми, що вимагають подальшого вивчення і визначення шляхів їх рішення, ефективного використання резервів.

Через відсутність фінансування житлові організації, відділи з фізичної культури та спорту не змогли на місцях забезпечити інвентарем і устаткуванням фізкультурно-оздоровчі об'єкти, спортивні споруди згідно з діючими нормативами. Не скрізь вдалося забезпечити проведення ремонту та збереження у належному санітарно-технічному стані спортивних майданчиків і пристосованих приміщень. Не став правилом напрям студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів для проходження педагогічної практики у центри фізкультурно-оздоровчої роботи за місцем проживання.

Аналіз наукової літератури свідчить, що недостатньо уваги приділяється організації фізкультурно-оздоровчої роботи з тими, хто проживають у гуртожитках, особами літнього віку, інвалідами і «важкими» підлітками.

У роботі спортивних секцій спостерігається тенденція заміни безкоштовних фізкультурно-оздоровчих послуг платними. При наданні платних послуг не скрізь надаються пільги дітям з багатодітних, незаможних і неповних сімей, особам літнього віку та інвалідам.

Недостатньо використовується спортивна база навчальних закладів для проведення позакласної роботи і занять у вихідні дні з населенням, яке проживає у довколишніх мікрорайонах.

Вимагається значно розширити агітаційно-пропагандистську роботу з популяризації здорового способу життя і провідної ролі у цьому фізичної культури.

Залежно від структури управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням за місцем проживання, житлово-експлуатаційні організації повинні перераховувати 3-процентні відрахування від експлуатаційних прибутків фізкультурно-спортивним організаціям або повинні самі використовувати ці кошти для проведення роботи за місцем проживання. Але на практиці все навпаки.

Представлений аналіз фізичного виховання населення, організації масової фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи дозволив дійти висновку, що одними з сучасних форм фізкультурно-оздоровчої діяльності та оздоровчо-рекреаційної фізичної культури є фітнес- і шейпінг-центри, центри аеробіки та ін., які організуються за територіальним і відомчим принципом, функціонують на комерційній основі.

### **Література**

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 № 3808-ХІІ в редакції від 01.01.2016р. URL:<http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.

2. Кривцун-Левшина Л. Н., Кривцун В. П. Организация и методика физкультурно-оздоровительной работы: пособие для студентов, обучающихся по спец. 1-03 02 01 "Физическая культура". Витебск : ВГУ имени П. М. Машерова, 2018. 353с.

3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник. Київ: Олімпійська література, 2012. Т.2. 392 с.

4. Розпорядження КМУ Про схвалення Концепції Державної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року № 1320-р від 9 грудня 2015 р. URL: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/248719473>

5. Ткачук О. Г. Організація і методика оздоровчої фізичної культури. навч.-метод. посіб. для самостійної підготовки фахівців галузі знань 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальність 017 «Фізична культура і спорт». Київ. Олімпійський коледж ім. Івана Піддубного, 2019 – 95 С.

6. Указ президента України № 42/ 2016 Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». 2016. URL: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>.

7. Указ президента України №1148 «Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту», зі змінами та доповненнями від 20.11.2005.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**Шукатка О. В.**

Львівський національний університет імені Івана Франка, Україна

*У статті актуалізовано питання формування здоров'язберігаючої компетентності студентів, опанування якою необхідне як для здобуття вищої освіти, так і для успішної майбутньої професійної діяльності.*

Зміна освітньої парадигми орієнтує її на творчу ініціативу, самостійність, конкурентоздатність, мобільність майбутнього фахівця. Зміни, що відбуваються в галузі визначення цілей освіти, співвідносні з глобальним завданням забезпечення входження людини в соціальний світ, її продуктивну адаптацію у цьому світі, обумовлюють необхідність постановки питання забезпечення освітою більш повного, особистісно і соціально інтегрованого результату.

В якості загального визначення такого інтегрального соціально-особистісно-поведінкового феномену, як результату освіти в сукупності мотиваційно-ціннісних, когнітивних складових і виступило поняття «компетенція/компетентність». Саме це означало формування нової парадигми освіти.

У «Стратегії модернізації змісту загальної освіти» зазначено, що компетентність є «ключовим, своєрідним «вузловим» поняттям, оскільки воно, по-перше, поєднує інтелектуальний і навичковий складники освіти; по-друге, в понятті компетентності закладено ідеологію інтерпретації змісту освіти «від результату»; по-третє, ключова компетентність є інтегративною за природою, оскільки вона містить низку однорідних чи близьких умінь і знань, що належать до широких сфер культури та діяльності» [5].

Нове покоління галузевих стандартів вищої освіти, базоване на засадах компетентнісного підходу, дає загальні вимоги до властивостей і якостей випускників вищого навчального закладу як професійних особистостей у вигляді переліків компетенцій щодо вирішення певних проблем і задач соціальної діяльності, інструментальних, загальнонаукових і професійних компетенцій та системи умінь, що забезпечують наявність цих компетенцій [4].

На думку І. Боднарук, компетентність як характеристика професіонала, зазвичай використовується у словосполученні «професійна компетентність», яка як новий орієнтуючий вектор сучасної парадигми освіти щодо підготовки майбутніх фахівців має забезпечувати переосмислення досвіду їх підготовки, враховувати такі принципово нові підходи до її обґрунтування:

- розуміння необхідності обґрунтування методології формування професійної компетентності в майбутнього фахівця конкретної галузі в процесі його професійної підготовки у ВНЗ;
- пошук адекватних теоретичних засад щодо дослідження педагогікою, психологією, філософією освіти, соціологією, інформатикою та юриспруденцією педагогічних явищ, які стосуються формування професійних компетенцій у майбутнього фахівця в процесі його підготовки у ВНЗ;
- розуміння необхідності формування професійної компетентності фахівця як під час навчальної, так і позанавчальної роботи;
- вивчення, систематизація і творче використання позитивного національного та світового передового досвіду формування компетенцій майбутніх фахівців у ВНЗ;
- зміна стереотипів щодо сприйняття особистості майбутнього фахівця та усвідомлення необхідності формування його творчої, креативної, активної професійної позиції й основних видів компетентностей;
- інноваційне уявлення про місце, роль, завдання та функції сучасного фахівця в системі суспільних, виробничих і міжособистісних стосунків у професійній діяльності;
- розуміння необхідності принципово нової спрямованості педагогічних досліджень щодо підготовки майбутніх фахівців до ефективної, високо продуктивної професійної діяльності [1].

Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців розглядається науковцями як одна із засадничих умов модернізації професійної підготовки студентів у вищій школі і на основі світового досвіду та українських перспектив визначає освітню політику держави. На думку О. Пилипишина, система освіти і виховання може суттєво впливати на спосіб життя та стан здоров'я молоді людини.

Важливість формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців підкреслюється тим, що їхня професійна діяльність здебільшого супроводжується малорухливим способом життя, активним використанням комп'ютерної техніки тощо.

Поняття здоров'язберігаючої компетентності розглядається як характеристика особистості тих, хто навчається, спрямована на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення [3, с. 86]. Основоположним принципом формування здоров'язберігаючої компетентності є активність студента в пошуку здоров'ятворчого сенсу професійної підготовки, тому завдання сучасних освітніх закладів – навчити зберігати і зміцнювати своє здоров'я шляхом здоров'язберігаючих технологій.

Сутність здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій постає в комплексній оцінці умов виховання і навчання, які дозволяють зберігати наявний стан студентів, формувати більш високий рівень їхнього здоров'я, навичок здорового способу життя, здійснювати моніторинг показників індивідуального розвитку, прогнозувати можливі зміни здоров'я і проводити відповідні психолого-педагогічні, корегувальні, реабілітаційні заходи з метою



забезпечення успішності навчальної діяльності та поліпшення якості життя суб'єктів освітнього середовища [2, с. 25–28].

Застосування здоров'язберігаючих технологій та успішне володіння ними є важливим показником професійної компетентності сучасного викладача вищої школи, який на нашу думку, повинен усвідомлювати свою виняткову роль, потенційні можливості та відповідальність за результати праці у забезпеченні цілісної компетентнісної освіти.

## Література

1. Боднарук І. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців як педагогічна проблема сучасної вищої школи. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: електрон. наук. фах. вид. Сер.: Педагогіка. Хмельницький, 2017. Вип. 3. URL: [https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik\\_3\\_2017\\_pdn.pdf](https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/10/visnik_3_2017_pdn.pdf)

2. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25–28.

3. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: Бібліотека з освітньої політики / за заг. ред. О. В. Овчарук. – К. : К.І.С., 2004. – 112 с.

4. Методичні рекомендації з розроблення складових галузевих стандартів вищої освіти (компетентнісний підхід) / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти МОН України / укл. В. Л. Гуло, К. М. Левківський, Л. О. Котоловець та ін. – Київ, 2013. – [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://iitzo.gov.ua/wp-content/uploads/2013/03/Методичні-рекомендації.doc>

5. Стратегия модернизации содержания общего образования. Материали для разработки документов по обновлению общего образования. Москва, 2001. С. 12–13.

## ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

**Воробей Д. М. Демчук А. А. Дишко О. Л.**

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Анотація.** Розглянуто проблему мотивації до занять з фізичного виховання у студентів різних спеціальностей ЗВО. Використано дані анкетного опитування юнаків і дівчат щодо спортивних інтересів.

Фізична культура є найважливішим фактором у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Зростання рівня автоматизації у виробництві та побуті надають людині можливості існування без фізичної підготовленості. Проте страждає якість та тривалість її активного життя. За останнє десятиріччя

в Україні різко погіршилися показники здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді [4].

Фізичне виховання студентської молоді сьогодні, на жаль, далеке від ідеального стану, що зумовлено низкою об'єктивних причин: недостатньою кількістю аудиторних та позааудиторних занять з фізичного виховання; низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; недостатнім фінансовим забезпеченням; низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у закладах вищої освіти; неврахування ціннісних орієнтирів, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента; і таких, на наш погляд, як переважно застарілою матеріально-спортивною базою ЗВО; вільним та свідомим вибором студентами часу для занять фізичними вправами [4].

Фізичне виховання здобувачів вищої освіти має ряд недоліків, які заважають покращенню рівня фізичної підготовленості та здоров'ю молоді. У багатьох студентів, які займаються за чинною системою фізичного виховання, спостерігається відсутність стимулів, інтересів до занять фізичним вихованням. Тому питання вдосконалення занять з фізичного виховання студентів ЗВО є надзвичайно актуальним. Перспективним напрямком вирішення зазначених проблем є впровадження у навчально-виховний процес з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту.

Досліджуючи проблему формування мотивації студентів до занять фізичним вихованням, Г. П. Грибан зауважує, що ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості студента. При цьому наголошується, що традиційна організація фізичного виховання не орієнтована на можливість вибору студентом виду фізичної діяльності, що не стимулює інтересу до занять фізичними вправами та не дає можливості для реалізації індивідуального підходу [1].

На думку П. М. Гунька, серед причин, які заважають більшості студентської молоді займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, є неможливість вільного вибору виду рухової діяльності. Очевидно це зумовлено тим, що студенти чинять опір такій організації фізичного виховання, у підґрунтя якої закладено примусовість, тому на запитання «Вкажіть ваші пропозиції щодо покращання процесу фізичного виховання» головною відповіддю виявилась – запровадження занять за вибором (юнаки – 55,2 %, дівчата – 43,0 %) [2].

Дослідивши спортивні вподобання першокурсників, О. В. Зеленюк дійшла висновку, що найперспективнішими видами спорту є плавання, шейпінг, теніс, футбол та баскетбол. Вивчаючи спортивні інтереси студентів та студенток окремо, було встановлено, що найпопулярнішими видами спорту серед студентів є футбол (36,0 %), баскетбол (21,0 %) та бойові мистецтва (18,0 %), а серед студенток – шейпінг (32,0 %), плавання (19,0 %) та теніс (12,0 %) [3].

Н. А. Кулик, досліджуючи питання «Якими видами спорту хотіли займатися?», виявив, що ставлення студентів до занять із фізичного виховання й спорту в цілому позитивне. Більша частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання й спорт у ЗВО потрібні й сприяють здоровому способу життя, фізичній підготовленості та покращанню здоров'я, але деякі студенти виявили негативне ставлення до заняття фізичним вихованням та спортом. Найбільш популярними видами спорту, якими б студенти хотіли займатися, є: різні види спортивних ігор, легка атлетика, різні види єдиноборств, плавання, туризм, велоспорт. Автором доведено, що під впливом систематичних занять із фізичного виховання й спорту у студентів підвищується рівень опірності до захворюваності, покращуються показники фізичної підготовки та фізичного розвитку, формуються особистісні якості, позитивні риси характеру [5].

З метою вивчення ставлення першокурсників до змісту навчального процесу з фізичного виховання у КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради було проведено анкетне опитування, в якому взяло участь 89 студентів першого курсу різних спеціальностей (57 дівчат і 32 юнаки).

Для виявлення зацікавленості у заняттях різними видами спорту студентам було запропоновано відповісти на запитання: «Який вид спорту приваблює Вас найбільше?». Пропонувались десять варіантів відповідей: 1) баскетбол, 2) волейбол, 3) легка атлетика, 4) футбол, 5) плавання, 6) настільний теніс, 7) шейпінг, 8) гімнастика, 9) народні єдиноборства, 10) загальна фізична підготовка.

На основі аналізу отриманих даних виявлено, що 17,98 % респондентів надали перевагу народним єдиноборствам, 15,73 % – шейпінг, 14,60 % – волейбол, 12,36 % – футбол, 11,24 % – плавання, 8,99 % – баскетбол, 7,87 % – легка атлетика, 5,61 % – гімнастика, 3,38 % – настільний теніс та 2,24 % – загальна фізична підготовка.

При з'ясуванні інтересу до видів спорту в середині статевих груп встановлено, що серед дівчат 24,56 % цікавляться шейпінгом, 10,53 % – волейболом, 8,77 % – гімнастикою, 17,54 % – плаванням, 8,77 % – баскетболом, 8,77 % – народним єдиноборством, 10,52% – легкою атлетикою, 1,76 % – загальна фізична підготовка, 5,26 % – настільний теніс, 3,52 % – футбол.

Щодо спортивних інтересів хлопців, то отримали наступні дані: 34,38 % опитаних надали перевагу народним єдиноборствам, 25 % – футбол, 21,88 % – волейбол, 9,38% – баскетбол, 3,12% – легка атлетика, 3,12% – плавання та 3,12% – загальна фізична підготовка. Вивчивши спортивні уподобання студентів, виявили, що найперспективнішими видами спорту для першокурсників є народні єдиноборства, шейпінг, волейбол, футбол, плавання та баскетбол.

Отже, сучасний етап становлення системи фізичного виховання потребує значного переосмислення підходів до організації процесу занять в умовах сучасних закладів вищої освіти, які потрібно спрямувати на врахування мотивів та інтересів студентської молоді. Перспективним напрямком удосконалення занять із фізичного виховання здобувачів вищої освіти є використання занять зі

спортивною спрямованістю, які ґрунтуються переважно на популярних серед студентської молоді видах спорту.

### **Література:**

1. Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. Житомир : Рута, 2012. 514 с.

2. Гунько П. М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука України. Львів, 2004. Т 3. Вип. 8. С. 83–87.

3. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук із фіз. вих. і с. : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків, 2004. 21 с.

4. Кривенцова І. В., Клименченко В. Г., Іванов О. В. Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2020, № 5(2). URL: <file:///C:/Users/acer/Downloads/209415-471447-1-SM.pdf>.

5. Кулик Н. А. Інтерес студентів до занять з фізичного виховання і спорту у ВНЗ // Науковий часопис. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Київ, 2015. Вип. 11. С. 84–87.

## **СИСТЕМНИЙ ПІДХІД В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ**

**Башавець Н. А., Карловець А. О.**

Університет Ушинського, м. Одеса., Україна

**Анотація.** Показником ефективності освітнього процесу є гармонійний і всебічний розвиток особистості людини, що передбачає засвоєння особистістю культури і способів творчої діяльності. З метою підвищення ефективності освітнього процесу, зокрема для створення умов гармонійного розвитку особистості, ми провели дослідження з виявлення основних особливостей системного підходу в освітньому процесі.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що використання системного підходу дозволяє бачити освітній процес як цілісну систему. Особистість як цілісна інтегральна система зможе ефективно розвиватися тільки в цілісному педагогічному процесі.

Було виявлено предісторію системного підходу, його сутність, основні вісім аспектів та п'ять принципів. Охарактеризовані особливості системного підходу в педагогіці, його єдність з іншими підходами. Підкреслена системна природа освітнього процесу і особистості. Визначена специфіка застосування системного підходу у фізичному вихованні.

Проведене дослідження дозволило нам визначити основні особливості в принципі системного підходу в освітньому процесі і, зокрема, в фізичному вихованні.

**Ключові слова:** система, системний підхід, мета, структура, ресурси, комунікація, зворотній зв'язок, елемент, цілісність, ієрархічність, освітній процес, особистість.

**Вступ** Системний підхід, який розглядає будь-який об'єкт реальності як систему, став центральним підходом у сучасній науці. Практично всі сучасні науки побудовані за системним принципом.

Ідея цілісного, системного підходу до світу була відома ще в античному світі. Вперше визначення поняття «система» зустрічається у представників метафізичного матеріалізму. Над цією проблемою працювали Кант і Гегель. Бурхливий розвиток науки на рубежі XIX-XX ст. став причиною для розробки більш конкретних концепцій системності. Системний підхід, який розглядає будь-який об'єкт реальності як систему, був розроблений австрійським вченим Людвігом фон Берталанфі в середині XX ст. і продовжує розвиватися, завдяки працям сучасних вчених.

**Актуальність.** Технічно-інформаційний прорив сучасності характеризується великим об'ємом інформації, яку потрібно засвоїти людині під час навчання. Це неминуче збільшує завантаження системи освіти, з одного боку, і призводить до гіподинамії, зниження рівня здоров'я і фізичної підготовленості молоді з другого.

Освітній процес являє собою цілісну педагогічну систему, основу якої складають базові системо-утворюючі компоненти, тому застосування системного підходу в освітній діяльності є актуальним, бо враховує всю складність освітнього процесу і сприяє вихованню гармонійної творчої особистості.

**Проблема.** Тенденція до вузької спеціалізації в суспільстві, що спостерігається в наш час і проявляється в поглибленому вивченні профільних предметів за рахунок практичного ігнорування інших, шкодує гармонійному розвитку особистості. Виникла необхідність в розгляді виховання і навчання як єдиної системи освітнього процесу,

**Гіпотеза.** Передбачається, що аналіз досліджень науковців, дозволить виявити особливості системного підходу в освітньому процесі взагалі і в фізичному вихованні зокрема, що створить умови для ефективного його використання в подальшому.

**Мета дослідження** – розкрити особливості системного підходу в освітньому процесі.

**Завдання дослідження:**

1. Описати передісторію створення системного підходу.
2. Розкрити сутність системного підходу.
3. Визначити особливості використання системного підходу у освітньому процесі.
4. Охарактеризувати застосування системного підходу у фізичному вихованні.

**Методи дослідження:** У роботі використані: загальнонаукові теоретичні методи (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення) вивчення наукової літератури з даного питання.

**Аналіз науково-методичної літератури** показав, що системний підхід – це напрямок методології наукового пізнання, сукупність загальнонаукових методологічних принципів, в основі якого лежить розгляд об'єктів як системи. Системний підхід у освітньому процесі дозволяє розкрити спільність педагогічних явищ і процесів з іншими явищами дійсності. Проблема формування спортивної культури особистості в даний час вимагає застосування системного підходу [2].

Системний підхід, який має витоки ще з античної науки та філософії епохи Відродження і Нового часу [5], був розроблений австрійським вченим Людвігом фон Берталанфі в середині ХХ століття [2].

Це підхід, при якому будь-яка система (об'єкт) розглядається як сукупність взаємопов'язаних елементів (компонентів), що має вихід (мета), вхід (ресурси), зв'язок із зовнішнім середовищем, зворотний зв'язок. Він має вісім аспектів: елементний, структурний, функціональний, цільовий, ресурсний, інтеграційний, комунікаційний і історичний. Практично всі сучасні науки побудовані за системним принципом. Основні принципи системного підходу: цілісність, ієрархічність будови, структуризація, множинність і системність [3].

Системний підхід у педагогіці – це інноваційний напрямок, що досліджує сутність і закономірності виховання і навчання як єдину систему педагогічного процесу [7]. Це передбачає єдність теорії, експерименту і практики. Системний підхід передбачає з'ясування ролі окремих компонентів системи, процесів у розвитку особистості як системного цілого. Він вимагає переходу учня в позицію суб'єкта пізнання, праці і спілкування. В області виховання системний підхід і його здійснення є діалектична єдність загального, особливого і одиничного. Особистість є система – це сукупність соціально значущих властивостей людини. Система відносин до світу і з світом, до себе і з самим собою, система діяльності і соціальних ролей, процес усвідомлення світу і себе в ньому, система потреб, творчих можливостей [5].

В системі фізичного виховання є проблеми, в зв'язку з відсутністю системного підходу в побудови уроку; недостатньо гармонійним фізичним розвитком дітей; надмірно спортивною спрямованістю програм з фізичної культури; відсутністю оптимальної системи оцінки рухових здібностей конкретного учня. Заняття фізичною культурою мають той же ієрархічний ланцюжок базових компонентів, що і педагогічна система: мета – завдання – зміст і результат. Організація тренувального процесу заснована на нерозривному зв'язку педагогічних методів підготовки спортсменів з рядом наук [4, 6].

Реалізація системного підходу в роботі ДЮСШ включає наступні основні компоненти: визначення оптимальної кількості макро-, мезо-, і мікро-циклів, їх тривалості; постановка завдань по етапах підготовки; моделювання фізичних навантажень. Системний підхід в даному випадку досягається через управління фізичним навантаженням (інтенсивністю, обсягом, щільністю) і моделювання тривалості серій і підходів на різних мікро-циклах [1].

**Висновки.** З джерел науково-методичної літератури випливає, що системний підхід – напрямок наукової методології, сукупність загальнонаукових методологічних принципів, в основі якого лежить розгляд об'єктів як системи.

Системний підхід у педагогіці дозволяє розкрити спільність педагогічних явищ і процесів з іншими явищами дійсності. Освітній процес, що являє собою цілісну педагогічну систему, перш за все, повинен орієнтувати особистість, яка теж є інтегральна система, на творче освоєння програми. Проблема формування спортивної культури особистості в даний час вимагає застосування системного підходу. Системний підхід в спорті досягається через управління фізичним навантаженням (інтенсивністю, обсягом, щільністю) і моделювання його тривалості.

#### **Література:**

1. Ачкасов В. В., Бобина О. Н., Пашкова Е. Н. Системный подход к нормированию физических нагрузок через управление структурными образованиями тренировочного процесса / Вестник ТГПУ (TSPU Bulletin). 2018. 8 (197).

2. Бурцев В. А., Хурамшин И. Г., Бобырев Н. Д. Системный подход к исследованию проблемы формирования спортивной культуры студентов в процессе обучения в вузе / Научный журнал «Фундаментальные исследования» № 2 (часть 26) за 2015 г./ <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=38528>

3. Головин, О. В. Альтернативная модель организации урока физической культуры на основе системного подхода // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – М. 2005. - № 6.

4. Никулина Н. Н., Давитян М. Г., Шевченко С. Н. Системный подход в педагогике как общеметодологический принцип науки / Научный журнал КубГАУ, №111(07), 2015 г. / <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-v-pedagogike-kak-obshchemetodologicheskii-printsip-nauki>

5. Слостенин, В. А. Педагогика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. А. Слостенин. – М.: Академия, 2007. – 567 с.

6. Трушников Т. Г. / Системным подход в педагогике как инновационная основа формирования образовательного пространства / <https://cyberleninka.ru/article/n/sistemnyy-podhod-v-pedagogike-kak-innovatsionnaya-osnova-formirovaniya-obrazovatel'nogo-prostranstva>

## **ВИКОРИСТАННЯ РОЗРАХУНКОВИХ ІНДЕКСІВ ФАХІВЦЯМИ З ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ В РОБОТІ З УЧАСНИКАМИ БОЙОВИХ ДІЙ**

**О. В. Юденко, Н. М. Крушинська, І. І. Прима**

Національний університет фізичного виховання і спорту України; Україна

**Анотація:** розкрито умови конкурентоспроможності фахівців ФКіС при наданні ФСП послуг ветеранам АТО/ООС та особливості використання розрахункових показників в роботі з ФСР у ветеранів АТО/ООС.

**Актуальність.** За останні роки не можливо переоцінити актуальність питань, які виникають з приводу якісного та ефективного відновлення стану здоров'я (фізичного, психічного та соціального), професійної адаптації та корекційно-реабілітаційної роботи із військовими – учасниками бойових дій на Сході України, які отримали дисфункції різного ступеню та інвалідність внаслідок бойової травми. Важливого значення в цьому аспекті набувають і питання мобільного та оперативного контролю із використанням традиційних методів та можливостями, які надають інноваційні інформаційно-комунікативні технології. Ґрунтуючись на дослідженнях провідних вчених України таких як О. В. Базильчук, Н. О. Белікова, М. М. Василенко, А. М. Герцик, Ю. О. Льянний, Л. П. Сущенко, В. О. Тимошенко, та інших фахівців в сфері підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту (017) та фізичної терапії, ерготерапії (227) використання сучасних інформаційних SMART технології є невід'ємною частиною підготовки фахівців в умовах сучасного ринку праці, які здатні здійснювати оперативне опрацювання теоретичної інформації, аналізувати дані практичної діяльності спортсменів / клієнтів / пацієнтів, здійснювати ґрунтовні висновки та надавати відповідні корекційні поради та вносити до програм відповідні зміни, сприяючи досягненню максимально можливого результату. Особливої актуальності ці компетенції фахівців набувають в умовах процесу on-line комунікації (навчання; тренування за підтримки відповідної форми спортсменами; збереження / покращення отриманих результатів фізкультурно-спортивної реабілітації (ФСР) тощо) через засоби, які впровадженні внаслідок стрімкого поширення вірусу COVID-19 в Україні і в світі в цілому.

**Мета роботи** – охарактеризувати особливості використання розрахункових індексів в роботі з учасниками АТО/ООС з наслідками бойової травми фахівцями з фізкультурно-спортивної реабілітації.

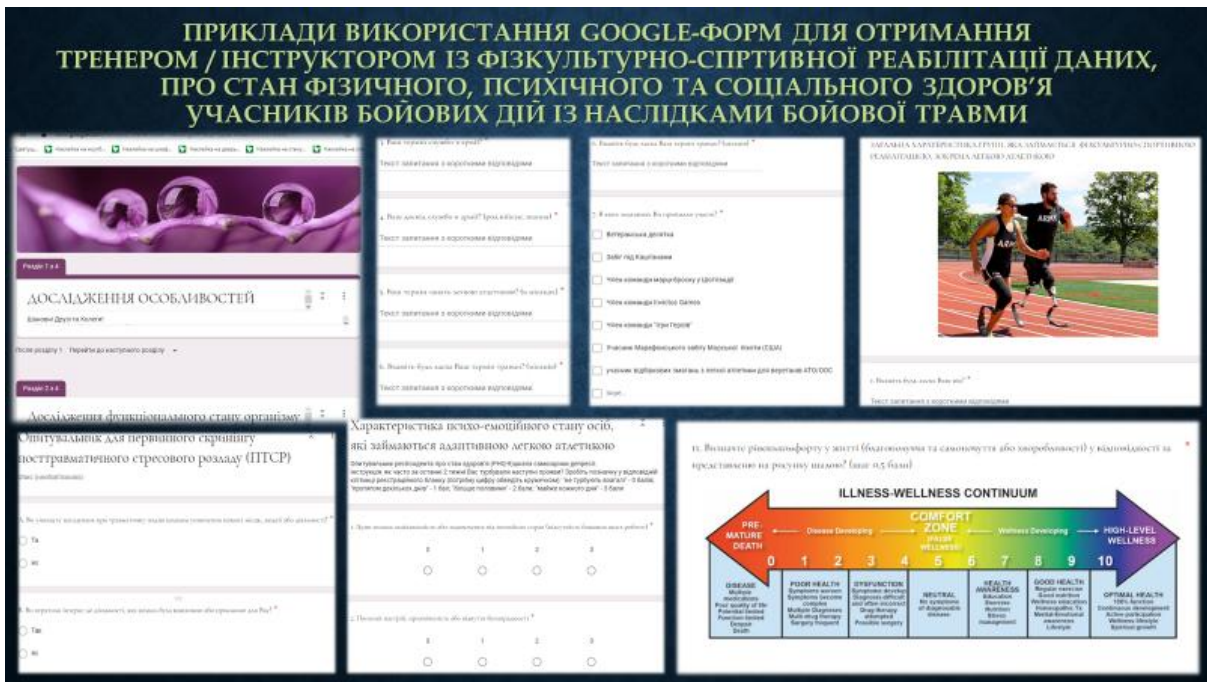
**Виклад основного матеріалу.** Дослідження проведені О. В. Владіміровою [5, с. 43] дозволяють констатувати, що «професійну діяльність багато вчених розглядають як вид соціальної діяльності, яка сприяє самореалізації особистості, розкриттю особистісного потенціалу в процесі виконання соціально важливої та суспільно корисної діяльності». При цьому ми можемо констатувати, що у зв'язку зі змінами вимог суспільства сьогодення до фахівців у більшості галузей, також значним чином змінився і зміст щодо практичних вимог діяльності фахівця на сучасному ринку праці: 1) виявляється в необхідності володіння інноваційними технологіями та методами впливу на організм людини в процесі здійснення тренувального та оздоровчого впливу за рахунок вживання системи спеціально сформованих рухів (специфіки їх інтенсивності, кількості повторів, темпу, перерв на відпочинок тощо); 2) знання та застосування особливостей різних форм і методів контролю за фізичним, психічним та соціальним здоров'ям людини, яка залучені до процесу занять руховою активністю (не залежно від її кінцевої мети: реабілітація або досягнення найвищих спортивних результатів); 3) фахівець повинен володіти достатнім рівнем професійної мобільності, яка дозволить йому ефективно та індивідуально у відповідності до потреб кожної особистості корегувати процес



здійснення впливу на організм різновидів рухової активності; максимально до потреб кожної особистості вирішувати професійні завдання в сфері ФКіС, а також в сфері ФТта ФСР; 4) докладати систематичних зусиль до професійного самовдосконалення та саморозвитку – оскільки сфера діяльності зазначених вище фахівців є динамічною структурою, яка постійно пропонує застосування різноманітних інновацій. Ця думка вже підкреслювалась О. В. Владіміровою [5, с. 46], але на той момент вимог (майбутній фахівець має оволодіти комплексом теоретичних знань, поєднаних з практичними навичками, вміннями; визначати професійно-значні і особистісні якості, які є елементами професійної компетенції; формування відбувається засобами самовдосконалення, самоосвіти, необхідних для самореалізації в професійному колі діяльності) було значно менше за констатацією дослідниці. Авторка також підкреслювала, що «показником кваліфікації фахівця окрім розряду можуть бути також категорії або диплом, наявність звання і вченого ступеня» [5, с.44].

З метою ефективною корекції тренувального процесу військовослужбовців із наслідками бойової травми та досягнення головної мети фізкультурно-спортивної реабілітації – поліпшення стану здоров'я учасників АТО/ООС (фізичного, психічного та соціального) нами було запропоновано введення в систему оперативного та довгострокового контролю за результатами впливу фізичних навантажень на організм людини таких показників як: ВІК (вегетативний індекс Кердо); ІФС (індекс фізичного стану); ІМТ (індекс маси тіла); Індекси Скібінського та Робінсона тощо. Додатково використовувались експрес-опитувальники для виявлення рівня ПТРС та депресивного стану у учасників бойових дій з наслідками бойової травми. Ми пропонуємо всі означені показники фіксувати тренерам-інструкторам з ФСР та спортсменам у щоденниках самоконтролю, та звертати особливу увагу на необхідність їх заповнення (фіксувати об'єктивні та суб'єктивні дані; індивідуальні особливості, які можуть бути пов'язані із наслідками бойової травми).

Всі відповіді надавались учасниками дослідження в процесі заповнення Google-Форми, що допомагає оптимізувати тренера-інструктора з фізкультурно-спортивної реабілітації; надає можливість здійснювати оперативний довготривалий та оперативний контроль та аналізувати цей процес за допомогою сервісів Google. Також ця форма роботи та контролю, як засвідчив наш практичний досвід протягом карантину у зв'язку із пандемією COVID-19, дала можливість фахівцям з ФСР та фізичної терапії об'єктивно та своєчасно реагувати на дисфункції, які виникають у військових із наслідками бойової травми під час занять та після них в процесі відновлення; відстежувати їх поточний фізичний, функціональний та психо-емоційний стан після виконання змагальної діяльності (розлади сну, не бажання знаходитися в колективі, надмірна втомлюваність тощо) та вносити відповідні індивідуально спрямовані корективи до програми рухової активності та фізичної реабілітації.



**Рис. 1 Google Форми, які використовуються нами в процесі занять ФСР із застосуванням засобів легкої атлетики та інноваційних фітнес-технологій**



**Рис. 2 Програми, які використовують військовослужбовці із наслідками бойової травми в процесі занять легкою атлетикою в групах ФСР**

Наш практичний досвід роботи із такими формами онтролю довід, що вони є дієвими і ефективними не лише для організації наприклад наукових конференцій – ця форма значно спрощує зберігання всієї інформації в прикріплених до Google-Форми файлах Excel. Таким самим чином, тренер або фахівець із фізкультурно-спортивної реабілітації має змогу отримувати результати як оперативного, та і довготривалого контролю за станом своїх вихованців; ці додати надають можливість відслідковувати динаміку як за кожним окремих військовим, який приймає участь в процесі ФСР, так і по групі в цілому; здійснивши певні налаштування та додавши необхідні формули

ми отримуємо готові середні дані в межах групи – раніше на це необхідно було витратити неймовірну кількість часу. В Google-Формах одразу можна отримувати і графічне зображення результатів, що надає тренеру можливість отримувати одразу і візуалізацію даних.

Наведемо приклад використання розрахункового Індексу Кедро та експрес оцінювання рівня ППТС в системі роботи фахівців з фізкультурно-спортивної реабілітації на протязі 2020 року, які використовують в своїй роботі засоби легкої атлетики та інноваційні фітнес технології (Nordic Power Walking – інноваційні палки для скандинавської ходьби; обладнання бренду Black Roll – фоам-роли, банди та м'ячі тощо). Отже, в нашому дослідженні приймало участь 42 військовослужбовця I-II зрілого віку із наслідками бойової травми легкого та середнього ступеню важкості (переважно це контузії та кульові / мінно-вибухові травми, які призвели до ураження функцій ОРА; всі мають інвалідність). Контрольними показниками (розрахунковими був рівень прояву ППТС та ІК).



**Рис. 3** Динаміка середніх значень показників ППТС та ІК у військовослужбовців із наслідками бойової травми, які займаються в групах ФСР із використанням засобів легкої атлетики

На початок нашого дослідження рівень ППТС нами було зафіксовано в межах  $5,60 \pm 0,59$  балів, що свідчить про наявність проявів цього небезпечного стану та необхідності вживання ефективних засобів фізичної терапії та фізкультурно-спортивної реабілітації для його подолання. На кінець нашого дослідження нами були зафіксовані такі середні в межах досліджуваної нами групи учасників АТО/ООС –  $2,29 \pm 0,46$  балів (за методикою експрес оцінювання показник який становить менше 4 та наближається до 0 свідчить про стабілізацію стану та значне його покращення – загроза негативного впливу ППТС на організм військового зменшена до мінімуму), що графічно подано нами на рис. 3. Ці дані свідчать про позитивний вплив запропонованої

Н. М. Крушинською авторської програми тренувань з легкої атлетики, а також розроблених та впроваджених О.В. Юденко комплексних засобів фізкультурно-спортивної реабілітації та фізичної терапії для військовослужбовців із наслідками бойової травми.

Аналіз отриманих даних за розрахунковим показником ІК свідчить про позитивну динаміку його протягом дослідження, а саме:  $0,60 \pm 0,07$  у.о. (на початок дослідження – переважає у регулюванні симпатична нервова система); на кінець нашого педагогічного дослідження середній показник ІК було зареєстровано в межах  $0,69 \pm 0,06$  у.о. (результат свідчить про позитивну динаміку показника; переважає у регулюванні симпатична система), але дані в процесі впливу комплексних засобів ФСР та ФТ мають зсув в бік «1», що за інтерпретацією результатів цього показника є нормою (рис. 3). Отримані нами дані, як ПРТС так і ІК мають достовірні відмінності за критерієм Стьюдента у порівнянні значень на початок та на кінець нашого педагогічного дослідження.

**Висновки.** Отже, нами доведено, що для реалізації спеціалісту з ФТ та ФКіС як конкурентоспроможного фахівця на сучасному ринку праці необхідно спрямовувати власні зусилля на оволодіння інноваційними технологіями впливу на організм людини та методів інформаційно-комунікативних методів контролю (особливо SMART-технологій та Google-Форм) в системі контролю за станом організму в процесі занять ФСР, значну роль в цьому аспекті ми надаємо використанню розрахункових індексів.

### Література:

1. Актуальні питання фізкультурно-спортивної реабілітації учасників військових локальних конфліктів в Україні / О. В. Юденко, Н. М. Крушинська, Ю. М. Юденко Science – the Future of The World. Abstracts of the 5th International scientific and practical conference. Portal Publishing. Prague, Czech Republic. 2020; 170-176.

2. Засоби фізичної терапії ветеранів АТО, які займаються легкою атлетикою в фізкультурно-оздоровчих секціях / А. С. Білоус, О. В. Юденко, Н. М. Крушинська, В. В. Шевченко. Теоретико-методичні аспекти фізичної культури і спорту» : Матер. наук.-практ. конф. з міжнар. участю [збірка матеріалів; електр. ресурс]. Івано-Франківськ–Київ: НУФВСУ. 2020; 44-55.

3. Інноваційна технологія вивчення структури мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у осіб з інвалідністю (на матеріалі баскетболу) / О. В. Юденко, Е. В. Дьомін, Р. П. Денисов, Ю. М. Юденко. Modern science: problems and innovations: I Международная научно-практическая конференция. 2020; 491-498.

4. Методи досліджень у фізичному вихованні: навч. посіб. для студ. / В. В. Чижик., О. К. Дудник. Біла Церква: 2013. 241 с.

5. Професійна компетентність майбутнього фахівця з фізичної реабілітації як умова його конкурентоспроможності / О. В. Владімірова Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009; 5: 43-46.

# ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДІТЕЙ, ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ПРИ ПОРУШЕННІ ПОСТАВИ

**Воробйова С. В.**

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

**Анотація.** У статті висвітлені особливості впливу занять з фізичної культури для учнів віднесених до спеціальної медичної групи при порушеннях постави.

**Актуальність.** На сьогоднішній день дані медичних обстежень учнів загальноосвітніх навчальних закладів показують, що в більшості юнаків і дівчат, які мають деформації хребта, погану поставу, спостерігаються негативні функціональні зміни серцево-судинної і дихальної систем. Вони значно відстають від своїх однолітків у фізичному розвитку і підготовленості, у них невелика життєва ємність легенів, екскурсія грудної клітки, низькі показники кистьової, станової динамометрії [1].

Організації занять із учнями, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп проводиться відповідно до спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України, Міністерства освіти і науки України «Про забезпечення медико- педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів загальноосвітніх навчальних закладів» від 20.07.2009 р. за № 518/674 та «Інструкції про розподіл учнів на групи для занять на уроках фізичної культури» [5].

## **Виклад основного матеріалу.**

До спеціальної медичної групи відносяться учні зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в школі, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі учні навчаються за окремою програмою для спеціальних медичних груп. Учні спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на загальних уроках фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах уроків, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань) [3, 4].

Основні методичні принципи спеціальної корекції порушень хребта систематизовані В. М.Мошковим:

- розвантаження хребта - звільнення його у тій чи іншій мірі від маси тулуба, рук, голови, - переважно завдяки виконанню вправ у вихідному положенні лежачи і стоячи на колінах;

- витягування – дія маси тіла або активної тяги м'язових груп, спрямована на короткочасне розтягнення зв'язково-м'язового апарату, який фіксує хребет. Досягається вправами типу потягування, вправами у висі на похилій площині;
- мобілізація – збільшення рухливості хребта у зоні патологічного викривлення;
- гіперкорекція – вигинання хребта у напрямку протилежному до патологічного викривлення. Гіперкорекція задається лише індивідуально. Локальні вправи використовують обмежено за вказівкою лікаря. Вони становлять 10-12% часу всього заняття;
- створення міцного м'язового корсета;
- розвиток правильного дихання;
- вироблення навичок правильної постави [4].

Спеціальні коригуючі вправи займають від 50 до 70% заняття. Вправи добираються таким чином, щоб вони, по можливості, справляли не тільки місцеву дію на зону патологічних змін, але й зміцнювали весь опорно-руховий апарат учнів.

При корекції зміщення тіл хребців у фронтальній площині виконують вправи для розтягування м'язів з урахуванням напрямку викривлення хребта у ввігнутий бік і скорочення розтягнутих м'язів на випуклій. При сколіозі грудного відділу хребта застосовують асиметричне положення рук, поперекового – ніг. Нахил слід виконувати лише в бік випуклості викривлення. Дітей з 8-подібним викривленням навчають фіксувати відповідні відділи хребта: стежать, щоб скорочувалися м'язи того відділу хребта, корекцію якого проводять [2,4].

У випадку сколіотичного посилення фізіологічних вигинів у сагітальній площині (кіфозу у грудному відділі хребта і лордозу - у поперековому) суворо стежать, щоб розгинання тулуба виконувалося на рівні вершини грудного кіфозу, а для зменшення поперекового лордозу (вихідне положення - лежачи на животі) під живіт підкладають мішечок з піском. Нахили вперед виконують у поперековому відділі. Для зменшення кіфозу застосовують вправи, які вкорочують м'язи спини і розтягують м'язи передньої частини грудей: прогинання тулуба, нахили назад, відведення рук назад, відведення рук у сторони з одночасним прогинанням тулуба тощо.

При сколіотичній хворобі викривлення хребта у сагітальній площині може бути виражено в різних ступенях, а може бути відсутнім. Інколи замість кіфозу в грудному відділі спостерігається лордоз, а в поперековому - кіфоз. У таких випадках заняття доцільно будувати відповідно до патології, яка є в дитини. Особливо важко коригувати торсію хребців, яка потребує точності виконання вправи. Наприклад, при правобічному грудному сколіозі необхідно виконувати поворот плечового поясу і правої руки справа наліво при фіксованому тазі і поперековому відділі хребта. Фіксуючи грудний відділ, можна виконувати торсію поперекового відділу зліва направо.

Дотримуючись цих принципів складають приблизний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня і характеру викривлення хребта, віку, статі, тренуваності дитини. Протягом курсу лікування вправи слід періодично змінювати.

Таким чином, заняття з фізичної культури у дітей віднесених до спеціальної медичної групи просто необхідні для зміцнення стану здоров'я учнів і для запобігання прогресивного розвитку хвороби.

### **Література**

1. Бондар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи. Навч.-методичний посіб. Львів : Українські технології. 2005. 48 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для институтов физ.культуры. Москва : ФиС, 1991. 543 с.
3. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. Львів : ЛОНМІО, 1996. 232 с.
4. Язловецкий В. С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем. Київ : «Здоров'я», 1987. 136 с., ил.
5. Яців Я. М., Полатайко Ю. О., Лапковський Е. Й., Дума З. В., Маланюк Л. Б., Пятничук Г. О., Синиця А. В., Хохлова Л. А. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації. Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012. 47 с.

## **ІНКЛЮЗИВНА ОСВІТА ТА ЇЇ ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ В УКРАЇНІ**

**Ігнатенко А. І.**

Вчитель фізичної культури, ліцей № 19 м. Одеса, Україна

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. 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.

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 яких-небудь недоліків або дефектів) [1].

В Україні також відсутня єдина офіційна термінологія для характеристики дітей з особливими потребами. Проведений контент-аналіз 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.

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. Колупагва А. А. Досвід реалізації інклюзивної освіти в країнах Європи /Колупаева А. А. Педагогічні основи інтегрування школярів з особливостями

психофізичного розвитку в загальноосвітні навчальні заклади: Монографія. -К.: Педагогічна думка, 2007 р. -458 с.

2. Інклюзивна школа: особливості організації та управління: Навчально-методичний посібник / Кол. авторів: Колупаєва А. А., Софій Н. З., Найда Ю. М. та ін. За заг. ред. Даниленко Л. І., — К.: 2007. — 128 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ У ШКОЛЯРІВ РІЗНОГО ВІКУ (ТА ІНШИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ)

**Очереднюк О. В., Дроздова К. В.**

Університет Ушинського, м. Одеса. Україна

**Анотація.** На сьогодні стан здоров'я населення України є незадовільним. В нашій державі немає популяризації здорового способу життя, далеко не кожен мешканець має можливість займатися фізичною культурою. Кількість населення працездатного віку, що має час та кошти на оздоровлення та фізичну активність, набагато нижча за аналогічні показники країн ЄС. На жаль, у свідомості українців фізична культура, як спосіб підтримки здоров'я, проведення дозвілля, соціалізації молоді займає далеко не перше місце.

Фізична культура напряму впливає на здоров'я молоді, а якщо в цієї молоді не буде певної мотивації до фізичної активності, то яке майбутнє чекає нашу країну? Якщо ми зможемо розробити певні соціальні стратегії залучення молоді до фізичної культури, то їх мотивація зросте, і з тим зросте кількість молоді, яка буде покращувати рівень свого здоров'я завдяки фізичним вправам.

Не достатньо пристосована до сучасних соціально-економічних процесів та світових тенденцій існуюча система фізичного виховання у навчальних закладах. Тому тривалий час школярі не бажають займатися фізичною культурою за відсутності якоїсь чіткої мотивації. Ні для кого не секрет, що помірне зайняття спортом впливає на здоров'я людини у кращій бік. А якщо ніхто не буде займатися спортом, то, по-перше, рівень здоров'я молоді буде зменшуватися, а, по-друге, рівень спортсменів з різних видів спорту також буде зменшуватися. Тому зараз потрібно розглянути ставлення молоді до зайняття фізичною культурою та виявити те, щоб вони хотіли би вдосконалити.

**Ключові слова:** форування мотивів, фізичне виховання, молодші школяри, школяри старшого віку.

На сьогодні зі школи випускається багато старшокласників із хронічними захворюваннями, з ослабленим здоров'ям, низькою фізичною підготовкою, а найголовніше з несформованим позитивним ставленням до фізичної культури, тобто мотивацією. За статистичними даними 20% старшокласників не відчують особливого інтересу до занять загальною фізичною підготовкою, не хочуть займатися у спортивних секціях, не відчують особливого інтересу до занять, вважають їх малозначущими, а відповідно нецікавими [1].

Причин для такого ставлення достатньо: виправдовуються великою зайнятістю, неправильно розставляючи пріоритети, висувають на перше місце отримання знань, забуваючи про своє самопочуття і здоров'я; неправильно використовують вільний від навчання час тощо. Інформаційні та емоційні перевантаження, яким піддаються випускники, дуже часто призводять до зриву адаптаційних процесів організму, внаслідок чого відбувається погіршення функціонального стану організму дитини, що призводить до зниження працездатності [2].

Дані лікарського контролю свідчать про те, що рівень фізичного здоров'я від класу до класу знижується, а кількість хронічних захворювань зростає. Кількість старшокласників, повністю звільнених від практичних занять за станом здоров'я, збільшується. Погіршення здоров'я старшокласників вимагає нових, ефективних засобів і методів для вирішення проблеми зміцнення фізичного і духовного здоров'я молоді. [2]

Неусвідомлене ставлення старшокласників до свого здоров'я, нерозуміння сприятливого впливу фізичної культури на стан, невисока мотивація до занять фізичними вправами призводить до зниження рівня рухової активності і, як наслідок, до погіршення здоров'я. Тому спостерігається зниження інтересу до спорту та фізичної культури в учнівському середовищі. Але ми знаємо, що рухова активність є одним із визначальних факторів

здоров'я людини, тому одним із напрямів формування позитивної мотивації у старшокласників є заняття фізичною культурою [3].

Мотивація для занять старшокласників у спортивних секціях засновується на прагненні людини поліпшити свої спортивні досягнення, досягнути певного рівня, випередити у своїх спортивних досягненнях суперника – все це є потужним стимулом. Прагнення бути кращим серед себе подібних стає потужною мотивацією для самостійних занять фізичними вправами та спортом. Заняття в спортивних секціях є формою самовираження та вирішити або оптимізувати визначені проблеми, крім того, систематичні заняття спортом – ефективний засіб удосконалення ціннісних орієнтацій молоді, її моральних якостей та реального способу життя [4].

Отже, формування мотивації до самостійних занять фізичними вправами та здорового способу життя у старшокласників вимагає зусиль. Оскільки ефект цих зусиль проектується на майбутнє, і не кожна молода людина може вирішити це завдання самостійно, необхідна спрямованість системи виховання й освіти у школі на формування у старшокласників мотивації до занять фізичними вправами. Формування мотивації є однією із основних вимог забезпечення високої результативності будь-якого освітнього процесу. Оскільки мотивація формується під впливом виникаючих потреб, то мотивація старшокласників має на меті довести до їх свідомості значимість, необхідність та цінність придбання знань, вмінь та навичок. При цьому мотивація залежить від багатьох факторів: матеріально-технічної бази школи, традицій сім'ї, соціального оточення, фізичної та технічної підготовленості старшокласників, особистості викладача фізичної культури, його педагогічної майстерності. На ефективність формування позитивної мотивації великий вплив має той психологічний клімат, який створює викладач у процесі занять, а також ступінь захопленості викладача своїм навчальним предметом [5].

Можна зробити висновок, що потреби та цілі є основними чинниками мотивації старшокласників. У разі задоволення потреб у регулярних заняттях фізичною культурою та спортом формується позитивна мотивація до занять, що

в свою чергу викликає потребу в заняттях фізичною культурою. Інакше кажучи, головним у формуванні позитивної мотивації старшокласників до регулярних занять фізичною культурою є реалізація потреб старшокласників у руховій активності, яка є одним із визначальних факторів здоров'я людини. Безумовно, залучення старшокласників до самостійних занять поза межами програми є підвищенням їх освітнього рівня в питаннях оздоровчої фізичної культури. Потреба в русі – основа фізіологічних, соціально-економічних і культурних цінностей. Реалізація цих потреб забезпечить нормальний ріст і життєдіяльність організму старшокласника і буде сприяти його залученню до систематичних занять фізичною культурою як під час навчального процесу, так і поза ним. У свою чергу мотивована людина буде прагнути удосконалюватись, відвідуючи додаткові заняття з фізичної культури, займаючись індивідуально або у спортивних секціях. На сьогоднішній день, актуальною для України, як активного учасника євроінтеграційних процесів, є глибока та всебічна модернізація сфери фізичного виховання та спорту. Мета модернізації пов'язана з виділенням необхідних для цього ресурсів та створенням механізмів їх ефективного впровадження за допомогою процесів стандартизації галузевого законодавства [6].

Отже, для успішного здійснення процесів модернізації сфери фізичного виховання різних груп населення важливого значення набуває ефективне законодавче забезпечення цієї сфери в контексті євроінтеграційних процесів.

### **Література**

Антікова В. А. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури / В. А. Антікова, А. О. Єфімов // Роль фізичної культури у здоровому способі життя : матер. І наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 171–172.

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх у світовому контексті. – К.: Олімпійська література, 2007. – 111 с.

2. Футорний С. Характеристика стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / С. Футорний, О. Рудницький // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 99–104.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2007. – 272 с.

4. Goleman D. Emotional intelligence / D. Goleman. – New York : Bantam Books, 1995. – 352 p.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ВІДЧУТТЯ РІВНОВАГИ У ДІВЧАТ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ З ВИКОРИСТАННЯМ БАЛАНСУВАЛЬНОЇ ПЛАТФОРМИ BOSU**

**Тодорова В. Г., Бундзяк С. А.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У статті теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU. Створено методику оцінки рівноваги з використанням нестабільної опори для дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. Експериментально доведено ефективність впровадження авторської методики у навчально-тренувальний процес спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Мета роботи:* розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. *Об'єкт дослідження:* навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки. *Висновки:* перевірено ефективність розробленої методики для розвитку рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою. В якості засобів розробленої методики використовувалися вправи на тренажері з нестабільною опорою BOSU.

**Ключові слова:** рівновага, спортивна аеробіка, нестабільна опора BOSU, етап спеціалізованої базової підготовки.

У складний період євроінтеграції України дуже важливим стає формування іміджу країни, одним з основних чинників якого є результати спортсменів на міжнародній спортивній арені та система підготовки спортсменів. Завдяки тенденціям розвитку спорту, починаючи із відродження олімпійського руху й до сьогодні, фундаментальні наукові знання системи підготовки спортсменів зазнали суттєвого удосконалення. Сьогодні практика спорту повинна враховувати нові умови міжнародної змагальної діяльності, які виникли за останні десятиріччя, ускладнення змагальних програм, правил змагань, підвищення вимог до техніки виконання вправ [1, 6].

Нині характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження і неухильне зростання спортивних досягнень [2]. На перший погляд здається, що сучасна наука не залишила невирішених проблем. Водночас для практики, як би досконала вона не була, завжди характерно прагнення домогтися результату швидше і з меншою витратою сил і засобів. Тобто підвищити якість, продуктивність і ефективність. У зв'язку з цим виникає проблемна ситуація, пов'язана з необхідністю створення нових методів, технологій, засобів навчання.

Безперервне зростання результатів вимагає пошуку нових форм, засобів, методів роботи з юними спортсменами. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілим рядом факторів [7, 9]. Одним з таких факторів є розвиток координаційних здібностей і виявлення більш ефективних способів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату.

Важливою якістю сучасної гімнастики є вміння зберігати стійкість тіла в статиці при утриманні певних положень тіла, і в динаміці при різних переміщеннях. Стійкість тіла, вміння зберігати рівновагу залежить від біомеханічних закономірностей і від діяльності ряду аналізаторів: зорового, рухового, тактильного і вестибулярного. На думку ряду авторів, [4, 5] саме вестибулярний апарат вважається «органом» рівноваги, тому значне місце в

методиці розвитку здатності підтримувати статичну і динамічну рівновагу займають вправи, спрямовані на вдосконалення функцій вестибулярного аналізатора. Одні з них дозволяють підвищити перешкодостійкість функцій вестибулярного апарату, від яких залежить підтримка рівноваги тіла в умовах прямолінійних переміщень, інші - тих функцій, які допомагають протидіяти порушенням рівноваги в процесі й після обертальних рухів [8].

Проблема дослідження полягає в тому, що, з одного боку, в спортивній аеробіці приділяється велика увага розвитку здатності зберігати рівновагу на будь-якому етапі спортивної підготовки, а з іншого боку, у вивченій літературі не вдалося виявити робіт, що стосуються методики розвитку даної здатності в спортивній аеробіці з використанням нестабільної опори.

У зв'язку з цим в роботі була поставлена:

**Мета роботи** – розробити та експериментально перевірити методику використання нестабільної опори для розвитку рівноваги у дівчат 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес в групі спеціалізованої базової підготовки зі спортивної аеробіки.

**Предмет дослідження** – методика розвитку рівноваги спортсменок 14-17 років, яка базується на використанні нестабільної опори.

**Гіпотеза дослідження** – передбачалося, що методика розвитку здібностей рівноваги у спортсменок зі спортивної аеробіки 14-17 років, основана на використанні тренажеру нестабільної опори, буде ефективною.

**Завдання роботи:**

1. Вивчити значення і місце рівноваги у навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки (за даними літературних джерел).

2. Розробити методику розвитку здібностей до збереження рівноваги у спортсменок 14-17 років, що займаються спортивною аеробікою з використанням нестабільної опори.

3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики.



Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічні спостереження; метод експериментальних оцінок; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Наукова новизна** дослідження полягає в розробці методики розвитку здібностей до збереження статичної та динамічної рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

**Практична значущість** роботи полягає у розробці методичних і практичних рекомендацій щодо використання методики розвитку здібностей рівноваги у спортсменок 14-17 років з використанням нестабільної опори BOSU.

Використання у фізичному вихованні науково-технологічних досягнень в галузі спорту є одним з перспективних напрямків, що забезпечують інтеграцію фізичної та спортивної культури, що дозволить вирішувати нагальні завдання всебічного, гармонійного розвитку, збереження і зміцнення здоров'я, залучення до загальнолюдських цінностей фізичної культури [4; 9].

Спортивна аеробіка з її високою емоційністю, широким діапазоном різноманітних фізичних вправ, музичним супроводом різного характеру дозволяє підвищувати рівень м'язової тренуваності, поліпшити стан фізіологічних систем, приносити задоволення від занять, що сприяє її швидкої популяризації та залучення до систематичних занять численних груп населення: дітей, підлітків, молоді [3; 5; 8]

Координація руху є першоосновою, фундаменту будь-якої фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з аеробною гімнастикою, але і взагалі із загальною життєдіяльністю людини. Координаційні здібності (КЗ) являють собою функціональні можливості певних органів і структур організму, взаємодія яких обумовлює узгодження окремих елементів руху в єдине смислове - рухову дію. У загальному вигляді під КЗ розуміються можливості людини, які визначають її готовність до оптимального управління і регулювання рухової дії. Координаційні здібності складаються з: орієнтації в

просторі; точності відтворення руху за просторовими, силовими і тимчасовими параметрами.

КЗ діляться на загальні, спеціальні та специфічні види. До найважливіших КЗ в предметно-практичній і спортивній діяльності людини відносяться: здібності, засновані на пропріорецептивні чутливості (м'язовому почутті); здатності до орієнтування в просторі; здатність зберігати рівновагу; почуття ритму; здатність до перестроювання рухових дій; статокінетичної стійкості; здатність до довільного м'язового розслаблення.

В. І. Лях вказує, що найбільш сприятливим періодом для розвитку КЗ у дівчаток є вік 11-12 років. Здатність зберігати рівновагу. Здатність зберігати стійкість пози (рівновагу) в тих, або інших положеннях тіла або по ходу виконання рухів має життєво важливе значення, оскільки виконання навіть відносно простих рухів вимагає досить високого рівня розвитку органів рівноваги. Прояв рівноваги різноманітний. В одних випадках потрібно зберігати рівновагу в статичних положеннях (стійки на одній нозі в положенні «Ластівка», стійки на руках в гімнастиці й акробатиці); в інших – по ходу виконання рухів (в ходьбі та бігу по колоді або іншому вузькому предмету і т. д.) – динамічна рівновага.

Розрізняють і третю форму рівноваги – балансування предметами та на предметах, наприклад, утримання м'яча на голові, стоячи на місці або в русі; утримання рівноваги, стоячи на валику і т. п. Поліпшення статичної та динамічної стійкості відбувається на основі освоєння рухових навичок, а також в процесі систематичного застосування загально – і спеціально-підготовчих координаційних вправ. Елементи рівноваги є складовою частиною майже всіх рухів: циклічних, ациклічних, металних, акробатичних, спортивно-ігрових і т. д. Оскільки координаційні здібності людини пов'язані з загальними закономірностями її внутрішнього розвитку, спочатку закладеного в її загальній життєдіяльності й підкоряється закономірностям, незалежним від зовнішнього фізичного впливу. Однією з умов їх розвитку є необхідність занурити людський організм в умови нетрадиційні й нетипові його повсякденний фізичній

діяльності, тобто завдання тренера розробити універсальний комплекс певних вправ специфічної спрямованості, здатних розвинути у спортсменів координацію руху і поставити цю якість на принципово новий рівень. Універсальний комплекс вправ, який застосовує тренер у своїй роботі, повинен містити не тільки вправи для поліпшення координації рухів, а й для підтримки та розвитку основних фізичних якостей, а саме гнучкості, сили, швидкості, витривалості і т. д.

**Висновки:** Вдосконалено відчуття рівноваги у дівчат, які займаються спортивною аеробікою з використанням балансувальної платформи BOSU на етапі спеціалізованої базової підготовки зі спортивною аеробіки, в якому були підібрані засоби і методи підвищення хореографічної підготовленості спортсменів віком 14-17 років відповідно сучасним вимогам виду спорту, встановлено оптимальний обсяг навантаження; впроваджено засоби виховання виразності та методику вдосконалення змагальних композицій, розроблено засоби і методи контролю хореографічної підготовленості спортсменів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бирюкова Е. Хореографическая подготовка в спорте. Киев : КГИФК, 1990. 18 с.
2. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике: автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры” / И. А. Винер-Усманова. – Санкт-Петербург, 2013. – 40 с.
3. Сергієнко Л. П. Технології наукових досліджень у фізичній культурі : підр. для студ. вищ. навч. закл. : у 2 кн. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга–Богдан, 2014. – Кн. 1. – 496 с.
4. Сосіна В.Ю. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. К.: Олимп. літ., 2017. 552 с.
5. Спортивная аэробика: метод. пособие / под общ. ред. Т. С. Лисицкой. – Москва: Просвещение, 1992. – 73 с.

6. Тодорова В.Г. Значення хореографічної підготовки у видах спорту зі складною координацією. Наука і освіта. 2016. №4. С. 188–193.
7. Тодорова В.Г. Сучасний стан і перспективи хореографічної підготовки в складнокоординаційних видах спорту. Наука і освіта. 2015. №5. С. 119–124.
8. Филиппова Ю. С. Спортивная аэробика: метод. пособие / Ю. С. Филиппова. – Новосибирск, 1994. – 22 с.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224с.

**ФОРМУВАННЯ ПРІОРИТЕТІВ У ВИКОРИСТАННІ  
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ З  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ОСНОВІ ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ  
РОЗВИТКУ ДІТЕЙ 7-9 РОКІВ**

**Дроздова К. В. Пересунько П. Ю.**

Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Анотація.** У системі загальнолюдських цінностей високий рівень здоров'я, фізичної і рухової підготовленості є фундаментальною основою, що обумовлює можливість повномасштабної реалізації потенційних здібностей людини. Вчені збігаються в думці про найважливішу і вирішальну роль шкільного періоду для становлення особистості дітей і підлітків, створення ґрунтовних передумов для їхнього гармонійного розвитку та раціональної підготовки до подальшої життєдіяльності [4].

Очевидні досягнення вітчизняної науки в контексті організаційно-змістовного і технологічного забезпечення процесу фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл, в тому числі й молодших школярів [3]. Разом з тим, результати різних досліджень і дані педагогічної та медичної статистики переконливо свідчать про негативні тенденції в стані здоров'я цієї категорії дітей.

Сьогодні в педагогічних і фізіологічних науках, які вивчають питання організації та змісту фізичного виховання молодших школярів, склалася проблемна ситуація, яка обумовлена наростаючими протиріччями між потребами системи шкільного фізичного виховання в радикальному підвищенні рівня здоров'язбереження учнів молодших класів – з одного боку, та відсутністю нового наукового знання для успішної розробки і практичної реалізації таких технологій – з іншого.

Вищевикладене свідчить про необхідність вирішення цих протиріч шляхом проведення комплексу спеціальних педагогічних заходів, спрямованих на обґрунтування основних напрямів удосконалення процесу фізичного виховання в молодших класах загальноосвітніх шкіл.

**Об'єкт дослідження** – фізичне виховання молодших школярів середніх закладів освіти.

**Предмет дослідження** – педагогічний процес здоров'язбереження молодших школярів у процесі організованого фізичного виховання.

**Мета дослідження** – обґрунтувати шляхи вдосконалення здоров'язбережувальних функцій процесу фізичного виховання учнів молодших класів загальноосвітніх шкіл.

За даними спеціальної літератури існує безліч критеріїв, які характеризують сутність поняття «здоров'я». Всі вони можуть бути зведені до двох визначень: негативному і позитивному [1]. Перше розглядає здоров'я як відсутність хвороби; друге – як стан «благополуччя», «оптимального функціонування організму», «рівноваги між індивідом і навколишнім середовищем», «повноцінне існування людини» тощо.

При аналізі поняття «здоров'я» виділяють три його стану [2]: стан здоров'я, що характеризується високим рівнем адаптаційних можливостей; стан хвороби зі зривом адаптації; прикордонний стан – між здоров'ям і хворобою.

Підвищений інтерес дослідників у останні роки приділяється, так званому, прикордонному стану. Справа в тому, що перехід від здоров'я до хвороби відбувається через ряд перехідних етапів, об'єднаних загальною

назвою «третій стан». Він не викликає у людини вираженого зниження соціальної та трудової активності, а значить й суб'єктивної потреби звертатися за медичною допомогою.

За даними фахівців у цьому стані перебуває до 50-75% населення планети. За традиційною шкільною класифікацією – це діти другої групи здоров'я. Вчителів фізичної культури ці діти вже не цікавлять, тому що наявні у них функціональні порушення не дозволяють сподіватися на високі спортивні результати, а лікарів ця група поки не цікавить, бо порушення в стані їхнього здоров'я ще не мають клінічного характеру [3]. Викликає занепокоєння, що здоров'я такої численної частини дітей та молоді виявилось поза увагою фахівців.

Підвищений інтерес до стану здоров'я дітей обумовлений не тільки тим, що вони представляють майбутнє країни і складають близько 30% її населення, а є й найбільш чутливою до впливу негативних факторів віковою групою.

Доводиться констатувати факт, що самі освітні установи є причиною зростання числа деяких захворювань. Так за час навчання в школі число дітей з короткозорістю зростає в 5 разів, з порушенням опорно-рухового апарату – в 1,5 рази, з захворюваннями нервової системи – в 2 рази. За даними Українського дитячого фонду і спеціальних досліджень РАМН України, через непосильні навантаження тільки половина нинішніх 16-річних школярів доживуть до пенсії, а за рік навчання здоров'я кожної дитини погіршується мінімум в 5 разів.

Серед причин погіршення здоров'я сучасних школярів можна виділити як позашкільні (загальні), так і ті, що мають безпосереднє відношення до проблем освітніх установ. Причому, щодо останніх, існують два прямо протилежні погляди. В першому випадку розглядаються причини, що заважають дитині адаптуватися до умов традиційної школи; в другому мається на увазі «патологічні» особливості найсучаснішої системи організації навчально-виховного процесу [5].

Отже, проблема здоров'я учнів, вихованців освітніх установ явно пов'язана з появою класно-урочної системи та стандартно-нормативним підходом у педагогіці. Слідуючи за науково-технічним прогресом і постійно нарощуючи обсяг та інтенсивність інформації, школа все далі відійшла від проблем переносимості дітьми шкільних навантажень, перетворюючись в «хвору школу» [4].

**Висновки.** Сьогодні ні в кого не викликає сумніву дієва роль оптимальної рухової активності як одного з природних факторів, що сприяють зміцненню здоров'я, розширенню адаптаційного резерву організму, відновленню імунологічного статусу тощо. Підраховано, що один урок фізичної культури в середньому дає дитині 12 хвилин рухової активності. Цей середній показник корисної рухової активності дитини виявився аж ніяк не з найгірших в світі, але домогтися більшого ефекту за цей час на шкільних уроках, по суті, неможливо. На цьому не можна будувати серйозну фізкультурно-оздоровчу політику. Тому увагу фахівців самого різного профілю направлено на розробку ефективної системи фізичного виховання учнів.

### **Література**

1. Бабій І. Л. В. І. Величко, Я. І. Венгер. Адаптаційні можливості школярів. *Здоров'я*, 2011. № 8. С. 35
2. Вавилов Ю. Н. Научно-практические предпосылки спортивно-оздоровительной программы для детей и молодёжи. *Теория и практика физической культуры*, 1995. № 8. С. 54–58
3. Дубогай О. Д., Поташнюк І. В. Роль фізичного виховання в системі оздоровчих заходів у загальноосвітніх навчальних закладах. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2011. № 4. С. 21–26
4. Сутула В., Васьков Ю., Бондар Т. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2012. № 1. С. 29-36

5. Хрипко І. В. Особливості психофізичної адаптації молодших школярів до умов навчання. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету: Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2011. № 86, Том II. С. 268-271



Наукове видання

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

Матеріали IV інтернет-конференції  
24-25 листопада 2020 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. 7,2. 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