

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ**  
**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 ІІІ МІЖНАРОДНОЇ**  
**ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ**

4-5 листопада

Одеса  
Букаєв Вадим Вікторович  
2019

**УДК 370.15+371.302.81+613**

**С916**

*Друкується згідно з рішенням ученої ради Державного закладу  
“Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського”  
Протокол № 3 від 25.10.2019 р.*

**Голова оргкомітету:**

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

Заступник голови оргкомітету:

**Форостян О.І.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації Університету Ушинського.

**Редакційна колегія:**

**Сущенко Л.П.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова

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

**Босенко А.І.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри біології і охорони здоров'я Університету Ушинського;

**Долинський Б.Т.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Університету Ушинського;

**Врублевський Е.П.**, професор кафедри спорту і зміцнення здоров'я Зеленогурського університету. Зелена Гура, Польща;

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

**Бобошко В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Університету Ушинського;

**Чустрак А.П.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств Університету Ушинського;

**Подгорна В.В.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін Університету Ушинського – секретар;

**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 ІІІ Міжнар. інтернет-конференції (Одеса, 4-5 листопада 2019 р.) / редкол. : П. Б. Джуринський, О. І. Форостян [та ін.].– Одеса : Букаєв Вадим Вікторович, 2019. – 200 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**

## ЗМІСТ

### АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

<i>Вербовий Є. М., Гайова О. В.</i> Використання інноваційних технологій у фізичному вихованні студентської молоді.....	7
<i>Горовой В. А., Блоцкий С. М.</i> Потребности студентов в физкультурно-рекреационной деятельности .....	11
<i>Демідова О. М., Єлісеєва Д. С.</i> Вплив занять фізичною культурою на психологічний стан студентів ЗВО.....	15
<i>Джуринський П. Б., Гаркун І. І., Бурдюжа С. В., Захарченко Я. Е., Каліка М. С., Ковальова Т. М., Мунтян О. В., Радзімовський В. С.</i> Ключові поняття з теорії фізичної культури у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту .....	18
<i>Кізірян А. Г., Байло Г. А., Босенко А. І.</i> Використання елементів ударно-хвильового впливу у фізичному вихованні школярів .....	24
<i>Кучеренко Г. В., Аксентій Л. І.</i> Обґрунтування змісту програм з фітнесу для школярів 7-9 років у закладах додаткової освіти.....	28
<i>Халайджі С. В., Захлевська Т. В., Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.</i> Вивчення мотивації студенток ОНАХТ до оздоровчих занять у позанавчальний час.....	32
<i>Helena M., Podhorna V.</i> Features of physical education and physical education in France.....	35

### ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА ЗДОРОВ'Я- ЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

<i>Башавець Н. А., Кліщук А. С.</i> Проблема профілактики порушень плоскостопості в учнів початкових класів .....	40
<i>Богатов А. О., Бурдюжа С. В.</i> Здоров'язбережувальні технології в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури .....	44
<i>Борщенко В. В.</i> Формування позитивного ставлення до здорового способу життя учнів основної школи.....	46

<b>Вишняков В. М., Каверіна О. А., Семенюк Л. В.</b> Здоровий спосіб життя – основа виховання підлітків у закладах загальної середньої освіти.....	50
<b>Демідова О. М., Єлісєєва Д. С., Стогній В. О.</b> Вплив занять з плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку .....	56
<b>Джуринський П. Б., Богатов А. О., Дегтярь М. О., Д'яченко О. В., Ковальова Т. М., Кучеренко Г. В., Саламаха М. І., Шерстюк А. О.</b> Розвиток функціональних систем організму підлітків під час фітнес-тренувань.....	62
<b>Павлюк О. В., Сергєєва Т. П., Болтоматіс Д. В.</b> Педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.....	65
<b>Струк Б. І., Волкова Т. В., Гончарук В. В.</b> Виховання у студентів ОНАХТ валеологічних цінностей у процесі спортивно-масової роботи.....	72
<b>Троць Л. П.</b> Формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ДНЗ засобами фізичного виховання .....	78
<b>Форосян О. І., Наконечний І. В.</b> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури в старшій школі	81

## ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ І МОЛОДІ

<b>Башавець Н. А., Савельєва В. В.</b> Проблема виховання гнучкості засобами художньої гімнастики у дівчат 5-8 років	87
<b>Богатов А. О., Мунтян Е. В.</b> До питання адаптації змішаних бойових мистецтв відповідно гуманістичним принципам дитячо-юнацького спорту .....	92
<b>Бондаренко О. В.</b> Аналіз програм з бодібілдингу для підлітків.....	96
<b>Доценко А. С.</b> Сучасні методики відбору дітей у групу початкової підготовки з художньої гімнастики.....	100
<b>Дроздова К. В., Додосєва А. С., Пустомельник Д. С.</b> Влив засобів змішаних бойових мистецтв на фізичний та функціональний стан підлітків 15-16 років.....	105
<b>Івченко О. М.</b> Вплив гендерних особливостей у спорті.....	110

<i>Кузіна О. І.</i> Підвищення загальної фізичної підготовки учнів старшої школи на заняттях з футболу .....	115
<i>Прокоф'єва Л. А., Марченко Г.</i> Методика відбору та визначення спортивних здібностей на етапі початкової підготовки у волейболі .....	118
<i>Прокоф'єва Л. А., Ступак О.</i> Специфіка побудови навчально-тренувального процесу з баскетболу для дітей середнього шкільного віку .....	122
<i>Терзі П. П., Ігнатенко О. В.</i> Вплив рухливих ігор на заняття з футболу у юних футболістів (6-8 років).....	125
<i>Терзі П. П., Ладика Н. О.</i> Навчання руховим умінням молодших школярів у процесі занять футболом.....	128
<i>Терзі П. П., Матвієнко В. В.</i> Вдосконалення прийомів техніко-тактичної підготовки юних футболістів.....	134
<i>Терзі П. П., Похильяк В. А.</i> Особливості техніко-тактичної підготовки футболістів 13-15 років.....	139
<i>Терзі П. П., Чебанов О. О.</i> Удосконалення техніки володіння м'ячем у юних футболістів.....	144
<i>Форосян О. І., Манукян М.</i> Вдосконалення методики виховання силових якостей у борців з дзю-до.....	147

## **ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПРИРОДНИМИ ЧИННИКАМИ**

<i>Кучеренко Н. В.</i> Здоровий спосіб життя в контексті екологічного виховання туристичних подорожей.....	151
<i>Начинова О. В., Куценко Ю. В.</i> Роль фізичного виховання в розвивальній роботі з інфантильними учнями початкових класів .....	156
<i>Форосян О. І., Доронін О. С.</i> Методи корекційної допомоги дітям з аутизмом.....	162
<i>Форосян О. І., Ратушненко Ю. В.</i> Ігрова діяльність як засіб соціалізації та адаптації дітей із загальним недорозвитком мовлення.....	166
<i>Форосян О. І., Сташевська А. А.</i> Розвиток національної системи освіти дітей з психофізичними порушеннями .....	170

## **МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ**

## КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

<i>Бугаевский К. А.</i> Изучение особенностей полового диморфизма у велосипедисток .....	175
<i>Джуринський П. Б., Ковальова Т. М., Петров Г. А., Ошовський М. С., Хом'якова О. Ю.</i> Вплив занять з фізичної культури і спорту на захворюваність, успішність у навчанні та фізичний розвиток студентів .....	177
<i>Ігнатенко С. О., Холявко Н. В.</i> Вплив фітнес-тренінгу на антропометричні характеристики студенток 17-20 років .....	181
<i>Неніця В. В., Подгорна В. В.</i> Вплив освітнього середовища на здоров'я учнів .....	186
<b>Інформація про авторів.....</b>	<b>192</b>

# АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

## ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Вербовий Є. М., Гайова О. В.

Дніпровський транспортно-економічний коледж, Україна.

Анотація. Досліджено теоретичні питання застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні. Розглянуті перспективні напрямки використання комп'ютерних технологій у фізичному вихованні студентської молоді.

**Актуальність.** В умовах науково-технічного прогресу, суцільної інформатизації та комп'ютеризації суспільства, переоцінки цінностей виникає нагальна необхідність інформатизації вітчизняної системи освіти. Зростає інтерес до можливостей широкого впровадження комп'ютеризованого керування навчально-тренувальним процесом.

**Результати дослідження.** Одним із важливих напрямів освіти в галузі фізичної культури та спорту, здоров'я і здорового способу життя, є впровадження сучасних інформаційно-комунікаційних технологій, котрі забезпечують подальше вдосконалення навчально-виховного процесу, підготовку молодого покоління до життєдіяльності в інформаційному суспільстві [3].

Навчання здоровому способу життя повинно бути системним і має сприяти гармонійному розвитку психофізичних здібностей учнів. Воно не зводиться лише до періодичного спрямування на усвідомлення здорового способу життя як цінності шкільного колективу, а передбачає: формування свідомості і культури здорового способу життя; розробку методик навчання молоді здоровому способу життя; впровадження соціальних програм культивування здорового способу життя і збереження здоров'я; розробку і впровадження моніторингу здорового способу життя

учнів; збереження і зміцнення психічного, фізичного і соціального здоров'я учнів [1].

Спрямованість навчання на використання інформаційних комп'ютерних технологій, як високоефективного способу навчання, не лише забезпечує підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців, але й суттєво впливає на їхню мотивацію к навчанню. Тим самим формуються головні професійні і навчально-пізнавальні мотиви. Вони забезпечують успішність оволодіння знаннями і вміннями.

У сучасній науковій літературі інноваційні технології розглядаються як структурована сукупність методів та прийомів, які спрямовані на вивчення, актуалізацію та оптимізацію інноваційної діяльності у результаті якої створюються нововведення, які визивають якісні зміни [4].

В результаті дослідження виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти студентів, Твеліна А. визначила ознаки інновацій у цій сфері:

1. Циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії;
2. Зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
3. Новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення
4. Системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності [2].

Також науковці вважають, що ефективним є застосування таких інноваційних технологій в процесі фізичного виховання:

– кооперативно-групове навчання. Це дає можливість самостійно набувати знання, удосконалювати окремі вміння та навички, формувати фізичні якості;

– інтерактивний методично-організаційний комплекс (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі). Даний комплекс створює можливість для творчої діяльності, формує професійні навички, надає можливість реалізувати нові форми та методи навчання [5].

Тобто, використання інформаційних технологій у галузі фізичного виховання оптимізує навчальний процес, діяльність



вчителя й студентів, сприяє якісному, засвоєнню навчального матеріалу.

На заняттях фізичною культурою існує певна специфіка застосування методів:

- наочні методи полягають у стимулюванні та активізації рухової діяльності учнів, полегшення сприйняття та відтворення елементів фізичних вправ, забезпечення наочності, підвищує в учнів інтерес і мотивації до навчання.

- метод практичного виконання учнями вправ підвищує ефективність навчання через використання інформаційних технологій в учбовому процесі, якості знань, умінь та навичок із предмета, самодисципліні при виконанні цих вправ, дає набагато вагоміші результати.

Завдання викладача фізичної культури переконати учнів в необхідності здорового способу життя, навчити учнів самостійно виконувати фізичні вправи, контролювати навантаження та стан свого здоров'я. Саме для виконання цих завдань викладачу в своїй роботі необхідно використовувати інформаційні технології.

Сучасний спеціаліст в галузі фізичного виховання повинен на високому рівні володіти, користуватися і застосовувати новітні інформаційні технології в процесі своєї трудової діяльності. Також повинен знати:

1) зміст інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту;

2) форми, методи і принципи організації інноваційного навчання;

3) медико-біологічні, психолого-педагогічні, соціокультурні основи інноваційних технологій у галузі фізичної культури і спорту.

За допомогою комп'ютерів на уроку переглядаються методичні фільми загального спрямування; навчальні фільми програмового матеріалу; відеоролики; складаються графіки росту індивідуальних результатів.

Особливу увагу звертається на:

- подання в зручній формі різних спортивних процесів, що протікають насправді із швидкістю (біг, стрибки та інші рухові дії) і важких для наочної демонстрації на звичайних уроках;

-компенсації за допомогою техніки нестачі наочних посібників на уроці фізичної культури;

-використання комп'ютера на формування у школяра правильного уявлення про техніку рухової дії.

Використання презентацій дозволяє детальніше і наочно надавати теоретичний матеріал, що робить процес освіти найбільш ефективним. Уроки фізичної культури включають великий обсяг теоретичного матеріалу, на який виділяється мінімальна кількість годин, тому застосування електронних презентацій дозволяє ефективно вирішувати цю проблему. Цей вигляд роботи може бути використаний при вивченні техніки виконання розучуваних рухів, оскільки за допомогою наочної картинки даний рух можна розбивати не лише на етапи виконання, але і коротші фрагменти і створити правильне представлення рухових дій, що виучуються про техніку.

За допомогою презентації також можна доступно пояснити правила спортивних ігор, тактичні дії гравців, піднести історичні події, біографії спортсменів. Наявність візуального ряду інформації дозволяє закріпити в пам'яті. Електронна презентація може містити великий теоретичний матеріал, який, тим не менш, легко засвоюється через неординарною форми її подачі. Це дозволяє зробити урок більш цікавим, наочним і динамічним.

Значне місце у вихованні в учнів здорового способу життя займають різні публікації про спортивне життя, фотовиставки, фоторепортажі про спортивні змагання, публікації і презентації, які висвітлюють спортивне життя і пропагують переваги занять фізкультурою і спортом.

**Висновки.** Підсумовуючи вищесказане, можна зробити висновок, що комплексне застосування засобів нових інформаційних технологій навчання на сучасному етапі - це головна умова виховання молоді, здатної орієнтуватися в обставинах, що змінюються, адекватно діяти в навколишньому середовищі, аналізувати проблемні ситуації, що виникають, та знаходити раціональні засоби орієнтації в них.

Також інформаційні технології дозволяють організувати учбовий процес на новому, вищому рівні, забезпечувати повніше засвоєння учбового матеріалу. Тим самим викладач стимулює пізнавальний інтерес до фізичної культури, створюючи умови для

мотивації до вивчення цієї дисципліни, спонукає до підвищення якості освіти, пропагандує здоровий спосіб життя.

### **Література:**

1. Волков В.Ю. Комп'ютерні технології в освітньому процесі по фізичній культурі /Матер. всерос.науч.-практ. цук. СПб., 2000.

2. Кашуба В. Біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті / В. Кашуба, І. Хмельницька, Зіяд Хмаїд Ах-мад Насралла //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – No 2. – С. 77.

3. Москаленко Н. Інноваційна діяльність у фізичному вихованні загальноосвітніх навчальних закладів / Н. Москаленко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2015. – No 4. – С. 35–38.

4. Сікорський П. І. До питання про поняття комп'ютерних технологій навчання / П. І. Сікорський // Інформаційно-телекомунікаційні технології в сучасній освіті: досвід, проблеми, перспективи. зб. наук. праць. – Львів: ЛДУ БЖД, 2006. – С. 601.

5. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л. К. Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія: Педагогічні науки. – 2014. – No 3. – С. 59–63.

## **ПОТРЕБНОСТИ СТУДЕНТОВ В ФИЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Горовой В. А., Блоцкий С. М.

УО «Мозырский государственный педагогический университет имени И.П. Шамякина», Республика Беларусь

Аннотация. В тезисе описаны наиболее значимые звенья, побуждающие студентов к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью. Представлены результаты социологического опроса.

Физкультурно-рекреационная деятельность студенческой молодежи является одним из актуальных направлений научных исследований в области физической культуры и спорта, так как от этой деятельности во многом зависит состояние здоровья населения. Актуальность решения проблемы сохранения и укрепления здоровья молодого поколения выдвигает ее в число приоритетных задач социального и экономического развития

Беларуси и обуславливает необходимость теоретической и практической ее разработки, проведения соответствующих научных исследований.

На важность формирования физкультурно-рекреационной деятельности молодежи указывается и в основных государственных документах – Государственный образовательный стандарт по дисциплине «Физическая культура», типовая учебная программа для учреждений высшего образования (УВО) по дисциплине «Физическая культура», ориентирующие на то, что физическая культура в условиях гуманизации вузовского образования рассматривается как приоритетная учебная дисциплина и важный компонент целостного развития личности студента.

Для педагогической практики важно определить условия и резервы повышения активности и инициативности людей в занятиях физкультурно-рекреационной деятельностью, установить уровни потребности в физическом самосовершенствовании, наметить путь ее дальнейшего формирования. Любая активность человека возникает в результате появления у него некоторой нужды, потребности. Потребность в общем значении – это нужда, надобность, объективная необходимость в определенных условиях существования и развития личности, это та сила, которая заставляет человека проявлять активность. Возникновение определенной нужды заставляет его проявлять активность в целом ряде направлений.

Физкультурно-рекреационная деятельность удовлетворяет массу различных потребностей. По признанию социологов и психологов, здесь удовлетворяются следующие потребности подростков, юношей и девушек: в движении и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу сверстников и друзей; в играх, развлечениях, отдыхе и эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего «Я»; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет ему удовлетворять возникшую

необходимость и получить положительные эмоции. На основе потребностей возникают и формируются мотивы. Они являются субъективным отражением потребностей. Развитие мотивов происходит под влиянием окружающей действительности и в процессе воспитания и обучения. К любым занятиям человек побуждается не одним определенным мотивом, а, как правило, несколькими. Эти мотивы (доминирующие), в свою очередь, подкрепляются второстепенными, в целом образуется система или комплекс мотивов. Любая деятельность, в том числе и физкультурно-рекреационная, является полимотивированной [1]. Сходные потребности могут реализовываться в различных мотивах, и наоборот, за однотипными мотивами всегда могут стоять разные потребности. На базе одной потребности может формироваться целый комплекс мотивов, и напротив, один мотив способен вобрать в себя несколько потребностей

Интересы – довольно значимое звено в цепи побуждения молодежи к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью. Под ними понимается избирательное отношение человека к объекту, обладающему определенной значимостью и эмоциональной привлекательностью. В интересах отражаются потребности человека и средства их удовлетворения. Если потребность вызывает желание обладать предметом, то интерес – ознакомиться с ним [2].

Наиболее распространенным способом исследования потребностей, мотивов и интересов в области физкультурно-рекреационной деятельностью является социологический опрос.

Анкетный опрос проводился в УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И.П. Шамякина». В нем приняли участие 306 студентов 1-го курса всех факультетов, кроме факультета физической культуры. В результате математического анализа социологического опроса студентов были изучены их потребности в занятиях физкультурно-рекреационной деятельностью.

Полученные результаты свидетельствуют, что фитнесом хотели бы заниматься 38,4% студентов, волейболом 37,8%, плаванием 36,9%, бадминтоном 12,4%, атлетической гимнастикой 10,4%. Интерес к занятиям по футболу 6,6% и баскетболу 6,0%.

Снижение двигательной активности студентов, как было выявлено в ходе исследования, зависит от ряда факторов. Установлено, что первостепенным фактором для студентов является отсутствие свободного времени 72,5%. Вторым фактором, оказывающим неблагоприятное влияние на двигательную активность студентов – слабое здоровье 16,7%. В УВО нет секции по любимому виду спорта. При опросе студентов на это указали 15,02% респондентов. Нет желания, интереса к занятиям физкультурно-рекреационной деятельностью у 8,6%. Последний фактор, который оказал неблагоприятное воздействие на снижение двигательной активности, – отсутствие инвентаря и спортивной формы. Его отметили 0,8% респондентов.

Значительный научный интерес представляют ответы студентов о причинах побуждающих их заниматься физкультурно-рекреационной деятельностью. Так 49,1% занимаются физкультурно-рекреационной деятельностью чтобы улучшить фигуру; 41,9% – чтобы вовремя получить зачет по дисциплине «физическая культура»; 26,3% – чтобы приятно провести время; 24,5% – с помощью занятий физкультурно-рекреационной деятельностью снимают усталость и повышают работоспособность; 17,05% – хотят нормализовать вес; 14,4% – воспитывают волю, характер, целеустремленность; 7,2% – хотят добиться спортивных результатов (проценты в сумме не составляют 100, так как респонденты могли указать несколько ответов).

Актуализация потребности студентов в занятиях физкультурно-рекреационной деятельностью способствует успешному выполнению государственной программы по физическому воспитанию на высоком уровне, организации здорового образа жизни, внедрению физкультурно-рекреационной деятельности в повседневный быт.

#### **Литература:**

1. Имедадзе, И.В. Потребность и установка / И.В. Имедадзе // Психологический журнал / Ред. Б.Ф. Ломов, Л.И. Анцыферова. – 1984. – Том 5. – №3 май-июнь. – 1984. – С. 35-46.
2. Соколов, В. А. Источники физкультурно-спортивной активности молодежи / В. А. Соколов. – Минск : Полымя, 1987. – 103 с.

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРОЮ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО

Демідова О. М., Єлісеєва Д. С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і  
спорту, Україна

Анотація. У статті розглядаються питання щодо ставлення студентів закладів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом, встановленому в ході анкетування.

Ключові слова: психологічне здоров'я, фізичне виховання, фізична культура, якість життя, фізіологічне здоров'я.

**Актуальність.** ХХІ століття називають століттям технологій та інформації. На сьогоднішній день людство щохвилини обробляє неймовірно велику кількість інформації. У зв'язку з таким інформаційним потоком людина часто перебуває в стані стресу, навіть не помічаючи цього. Крім того, люди не усвідомлюють, що їх організм працює «на виснаження», вони також не надають значення фізичним навантаженням. Не кожен розуміє важливість фізичних навантажень. Найчастіше, коли суспільству трапляються матеріали про користь фізичної активності, вони просто беруть їх до уваги, але не роблять спроб змінити та перебудувати своє життя, щоб підвищити рівень своєї активності, що в свою чергу підвищить якість «тілобудови і психіки». І якщо є тенденція дбати про фізичне здоров'я, то цього не можна сказати про психічне здоров'я – емоційний стан.

Психологічне здоров'я – це найважливіша складова рівня життя окремої людини, яка розглядається як умова соціальної стабільності і прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві [1, 4]. Психологічне здоров'я є характеристикою особистісного благополуччя, яка включає в себе когнітивно-оцінний компонент біологічного, психологічного, соціального рівнів та відводить виняткову роль вищим психологічним утворенням, що виконує функції організації, регуляції, забезпечення цілісності життєвого шляху [2, 5].

Мета дослідження – оцінити вплив фізичної культури на психологічний стан студентів ЗВО. На основі мети були сформульовані наступні завдання:

- виявити основні думки у студентів ЗВО про дисципліну «Фізичне виховання»;

- розглянути вплив фізичним вихованням на психологічне благополуччя студентів.

Матеріали і методи дослідження. Для вирішення зазначених завдань дослідження було обрано формат анкетування. У дослідженні взяли участь 62 респонденти віком від 18 до 23 років з закладу вищої освіти м. Дніпра, ДЗ «Дніпропетровська медична академія МОЗ України» кафедра фізичної реабілітації спортивної медицини та валеології.

Результати дослідження. За результатами анкетування було виявлено думку респондентів про необхідність занять фізичним вихованням для підтримки психологічного благополуччя: 68% вважають, що фізичні навантаження – хороший спосіб впоратися зі стресом, 32% – що є менш трудомісткі способи підтримки психологічного благополуччя.

Також серед опитуваних студентів виявилась думка про зв'язок психологічного здоров'я і фізичної культури: 51% респондент заявив про те, що фізичні навантаження не є визначальним фактором в психологічному здоров'ї, а 25% – що зв'язку між цими параметрами немає зовсім.

На питання щодо мети, для досягнення якої студенти займаються фізичним вихованням, лише 9% респондентів відповіли, що розглядають фізичну культуру як спосіб емоційного розвантаження. Решта назвали в якості цілей заняття фізичною культурою підтримка фізичного здоров'я (62%), збільшення привабливості (20%), слідування моді (6%), підтримка соціальних зв'язків (3%).

На питання «Що у вашому розумінні фізичне виховання?» найпопулярнішими відповідями стали: «Заняття (пара) в академії» – 27%, «Відвідування тренажерного залу» – 26%, «Здоровий спосіб життя» – 24%.

З наведених вище результатів стає очевидно, що більшість респондентів не пов'язують психологічне здоров'я з фізичною культурою, при цьому визнаючи позитивний вплив фізичних навантажень щодо протистояння дистресу. Тим часом позитивний вплив занять фізичною культурою виходить далеко за рамки копіngu [2].



Заняття фізичним вихованням чинять сприятливий вплив на психіку людини, а саме:

- активізують кровообіг, більш глибоке дихання сприяє кращому постачанню мозку кров'ю і киснем, що підвищує здатність людини до концентрації уваги;

- рухливі дії поступово знімають нервову напругу, що в цілому покращує самопочуття;

- встановлено, що після фізичних навантажень рівень бета-ендорфіну в крові значно підвищується: через 10 хвилин - на 42%, а через 20 хвилин - уже на 110%.

Науковцями Кісельманом В. С. [1], Романовою Е. В. [3] є припущення, що тривале фізичне навантаження, спрямоване на розвиток витривалості, підвищує рівень вмісту бета-ендорфіну в більшій мірі, ніж короткочасне [5]. Бета-ендорфін має сильну ейфорійну дію, що сприяє виходу з депресії, набуття душевного спокою і рівноваги [5].

Середня активність допомагає людині поліпшити самооцінку, знизити тривожність, боротися з деякими шкідливими звичками, мінімізувати вплив стресу [1, 4]. Крім того, в результаті опитування у респондентів відзначені вкрай неповні уявлення про фізичну культуру в цілому. Фізична культура – частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, що створюються і використовуються суспільством з метою фізичного і інтелектуального розвитку здібностей людини, вдосконалення його рухової активності і формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки та фізичного розвитку [2]. В уявленнях ж респондентів сутність поняття або відбивається частково, або не відбивається зовсім.

### **Висновки.**

1. Анкетування виявило, що більша частина респондентів розуміє під терміном «фізична культура» заняття в академії. Передбачається, що це пов'язано з недостатньо активною просвітницькою діяльністю в цій сфері з точки зору молодого покоління. Будучи мало обізнаними про мету фізичного виховання, студенти приділяють йому недостатньо уваги. Важливо відмітити, що більша частина опитаних має вкрай

уривчасті і неповні уявлення про вплив занять фізичним вихованням на психологічний добробут людини.

2. Вбачається за необхідне ведення просвітницької роботи в області психологічного аспекту фізичної культури. Передбачається, що це поліпшить ставлення студентів закладів вищої освіти до фізичних навантажень і, як наслідок, сприятливо позначиться на рівні їх життя в цілому.

### **Література:**

1. Кисельман В. С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В. С. Кисельман // Студенческий научный форум, 2017 : материалы IX Междунар. студен. науч. конф. URL: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017038655>.

2. Пилипей Л. П. Фізичне виховання: професійно-прикладна фізична підготовка студентів у ВНЗ [Текст]. Навч.-метод. Посібник. – Суми : ДВНЗ «Українська академія банківської справи Національного банку України», 2013. – 156 с.

3. Романова Е. В. Мотивация молодёжи к занятиям физической культурой (на примере студентов Алтайского края) / Е. В. Романова, Л. В. Готовчикова // Здоровье человека, теория и методика физ. культуры и спорта. 2017. № 1 (4). – С. 49-59. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view>.

4. Сапожникова О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019. – Т. 4. – № 1. – С. 115-117.

5. Філіппов М. М. Психофізіологія людини: Навч. посібник. – Київ. МАУП, 2003. – 135 с.

## **КЛЮЧОВІ ПОНЯТТЯ З ТЕОРІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Джуринський П.Б., Гаркун І.І., Бурдюжа С.В.,  
Захарченко Я.Е., Каліка М.С., Ковальова Т.М., Мунтян О.В.,  
Радзімовський В.С.

Університет Ушинського, Україна

Анотація. Представлено характеристику ключових понять і тверджень з підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Виявлено існування різноманіття та розбіжностей тлумачень ключових понять науковцями та практичними фахівцями.

**Актуальність.** Наразі, майбутні фахівці з фізичної культури і спорту повинні бути достатньо озброєні термінологічно, володіти понятійним апаратом, знати ключові поняття зі сфери фізичної культури, спорту і здоров'я людини, що сприятиме успішній професійної діяльності.

На думку Л. Сущенко, «для української науки злосуденність термінознавчих проблем залишається вкрай гострою, оскільки з ними пов'язуються питання використання української мови в галузі фізичної культури і спорту взагалі, бо не тільки в різних джерелах, навіть у викладачів одного й того самого спеціалізованого навчального закладу бувають різні трактування й різні дефініції таких, наприклад, понять, як «фізична культура», «спорт», «фізична реабілітація» тощо [4]. Є. Вільчковський зазначає, що головна увага вищого педагогічного закладу має бути зосереджена на розвитку професійно-педагогічних здібностей, які передбачають повідомлення студентам певного кола інформації про ключові поняття з обраної професії; формування у студентів стійкого інтересу до розвитку педагогічних здібностей. Фахівець з фізичної культури і спорту повинен знати повний спектр ключових спеціальних понять з усіх цих напрямків діяльності [1].

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз наукової літератури засвідчує існування розбіжності тлумачень деяких основних понять («фізична культура», «фізичне виховання», «спорт», «фізична рекреація», «фізична реабілітація», «фізична підготовка», «фізичний розвиток» та ін.) науковцями та практичними фахівцями з фізичної культури і спорту, що уповільнює процес вирішення завдань накреслених у відповідних законодавчих документах.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» фізична культура – «складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості». Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між

народами і зміцнення миру [3].

«Фізична культура» – вид культури, який представляє собою специфічний процес і результат людської діяльності, засіб та спосіб фізичного удосконалення людей для виконання ними соціальних обов'язків [3].

Під «фізичним вихованням» розуміється педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого, соціально активного і морально стійкого підростаючого покоління; процесу навчання людини рухів і вдосконалення її фізичних якостей, що спрямовані на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, її основних життєво важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань [3].

Спорт (англ. *sport*, походить від французького фр. *disport* – «дозвілля») – організована за певними правилами діяльність людей, що полягає в зіставленні їхніх фізичних та інтелектуальних здібностей. Спорт – це змагання за певними правилами, зазвичай це специфічний вид фізичної або інтелектуальної активності, яку здійснюють з метою змагання, а також поліпшення здоров'я, отримання морального і матеріального задоволення, прагнення до удосконалення і слави, покращення навичок. Спорт, на відміну від фізичної культури чи фізичної активності, передбачає участь у офіційних змаганнях за яких спортсмен може отримати матеріальну винагороду, титули, звання, нагороди. Крім власне змагань, спорт включає в себе підготовку до цих змагань – тренування. У цьому плані спорт є підвидом ширшого поняття фізичної культури. Часто спорт служить розвагою для глядачів. Спорт ділиться на аматорський і професіональний. Професіональний спорт є важливою частиною індустрії розваг. За великими спортивними змаганнями спостерігають тисячі глядачів на трибунах стадіонів та спортивних залів і мільйони телеглядачів [5; 8].

За визначенням, Курамшина Ю. Ф. (2010) «спорт» – вид фізичної культури, ігрова, змагальна діяльність та підготовка до неї, основані на використанні фізичних вправ та спрямовані на досягнення високих результатів [5].

«Рухові дії» – це прояви рухової активності, за допомогою яких вирішуються рухові завдання. «Рухова активність»

складається із суми рухів, які людина виконує у процесі життєдіяльності. Розрізняють звичну і спеціально організовану рухову активність [5].

«Фізичні вправи» – рухи або дії, які використовуються для розвитку фізичних здібностей (якостей), органів і систем, для формування та вдосконалення рухових навиків [3].

«Фізичний розвиток» характеризується суттєвими змінами функціональних можливостей організму в певні періоди вікового розвитку, які виражаються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла [3].

«Фізичні якості» – властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових спроможностей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та ін.

«Фізичне здоров'я» – динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання індивідом своїх біологічних і соціальних функцій.

«Фізичний стан людини» – це відповідність показників життєдіяльності організму нормативам з урахуванням віку і статі. Фізичний стан визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак: у першу чергу фізичною працездатністю, функціональним станом органів і систем організму, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю [3; 5].

«Фізична працездатність» – потенційні можливості людини виконувати фізичні зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної та дихальної систем.

«Фізичне навантаження» – рухова активність людини, яка супроводжується підвищеним відносно стану спокою функціонуванням організму; ступінь напруження під час виконання вправ, що веде до витрат енергій стомлювання організму [3; 6].

«Фізична підготовка» – процес формування рухових навиків і розвитку фізичних здібностей (якостей), необхідних в конкретній професійній чи спортивній діяльності.

«Фізична підготовленість» – рівень досягнутого розвитку фізичних якостей, формування рухових навичок у результаті

спеціалізованого процесу фізичного виховання, спрямованого на вирішення конкретних завдань [3; 6; 7].

«Фізична рекреація» – комплекс заходів, спрямований на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної та розумової праці [3; 6].

«Фізична реабілітація» – комплекс заходів, спрямований на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми [3; 5].

«Рухова реабілітація» – вид фізичної культури : цілеспрямований процес використання фізичних вправ для відновлення чи компенсації частково або тимчасово втрачених рухових здібностей, лікування травм та їх наслідків [5].

«Рухова підготовленість» – зумовлює рівень розвитку рухових умінь та навичок, фізичних якостей, що задовольняють вимоги спортивної класифікації (для спортсменів), шкільної програми з фізичної культури (для учнів шкіл) [1].

«Фізкультурна освіта» – цим терміном визначають рівень знань з фізичного виховання, рухових і гігієнічних вмінь та навичок. Цей термін запровадив П.Ф. Лесгафт, вважаючи, що фізичне виховання має на меті не лише зміцнення фізичних сил людини, а й накопичення нею спеціальних знань, вмінь та навичок [8].

«Фізичне вдосконалення» – всебічний розвиток людини, до якого відносяться стан розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок, загальний рівень працездатності, функціональні зміни організму і його окремих систем і органів [3].

«Фізична досконалість» – передбачає міцне здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та всебічну фізичну підготовленість людини до життя, праці та захисту Батьківщини [5].

«Фітнес» – (англ. *fitness*, від англійського дієслова *to fit* – пристосованість, здатність до витривалості, бути в гарній формі) – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ в музичному супроводі

чи у визначеному такті, допомагає в корекції форм та ваги тіла та дозволяє закріпити досягнуті результати [3; 7].

«Фізкультурно-оздоровчі заходи» в режимі навчального дня та «спортивно-масові заходи» розглядаються як складові фізкультурно-оздоровчої діяльності. Головною відмінністю спортивно-масових заходів є те, що, вони мають змагальний характер і до них можуть залучатися діти, які не мають обмежень щодо стану здоров'я [6].

Дослідження засвідчило існування різноманіття та розбіжності тлумачень основних понять науковцями та практичними фахівцями. Результати досліджень визначили ключові спеціальні поняття і твердження з теорії фізичної культури у підготовці майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

### **Література:**

1. Вільчковський Є.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання / Є.С. Вільчковський // Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002: Збірник наук. Праць до 10-річчя АПН України. – Харків: ОВС, 2002. – С. 301–309.

2. Джуринський П. Б. Теоретичні і методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної професійної діяльності : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. – 422 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підручник] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – 392 с.

4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : [монографія] / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запорізький державний університет, 2003. – 442 с.

5. Теория и методика физической культуры: [учебник] / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М. : Советский спорт, 2010. – 464 с.

6. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – К. : В-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – 368 с.

7. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие / Сост. Ж. Холодов, В. Кузнецов. – М. : ИЦ «Академия», 2002. – 480 с.

8. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура» : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – 2-е изд., стер. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 272 с.

# ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ УДАРНО-ХВИЛЬОВОГО ВПЛИВУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Кізірян А. Г., Байло Г. А., Босенко А. І.  
Університет Ушинського, Україна  
Одеська спеціалізована школа № 35, Україна

Анотація. У статті розглядаються оригінальні методи розвитку і оцінки функціональних можливостей учнів основної школи для чого використовувались елементи ударно-хвильового впливу (вправи з пляшечками).

Вивчення функціональних резервів дитячого організму, особливо представниць слабкої статі у пубертатний період, важливе для вирішення задач дозування фізичних навантажень, контролю функціонального стану організму дівчаток. Аналіз досліджень, що стосуються питань вікових особливостей дітей шкільного віку показав, що внутрішньовікові відмінності обумовлені станом здоров'я, рівнем фізичного розвитку, руховою підготовленістю і функціональними можливостями дітей. Для вивчення адаптаційних можливостей дитячого організму і використання єдиного підходу на практиці фізичного виховання бажано було б розробити кількісні та якісні критерії оцінки фізіологічних резервів організму. Цей аспект і став предметом даного дослідження [1; 4; 5].

Дослідження та покращення фізичної підготовленості дітей шкільного віку є одним з важливих і актуальних питань сучасної науки, зокрема фізіології. Її вивчення необхідне як для подальшого виявлення закономірностей адаптації, так і для практичних цілей, пов'язаних з режимами рухової діяльності людини. Важливе значення цей показник має для вікової фізіології фізичного виховання і спорту, оскільки дає можливість оптимально організувати навчальний процес підростаючого покоління [1; 4; 5]. Розуміння механізмів розширення функціональних резервів в процесі онтогенезу під впливом фізичних вправ дозволить цілеспрямовано розвивати і вдосконалювати їх мобілізацію.



**Метою** нашого дослідження було вивчення впливу вправ з пляшечками на адаптаційні можливості дівчаток 11–12 років та результати тестування фізичної підготовленості.

У даному повідомленні описуються основні показники функціональних можливостей школярок, за даними тестування навантаженням зі зміною потужності за замкненим циклом (з реверсом).

Методика впровадження вправ з пляшечками з ударно-хвильовим ефектом та їх впливу на результати тестування фізичної підготовленості школярів Одеської спеціалізованої школи № 35 будуть представлені у наступних публікаціях.

Обстежено по 30 дівчаток віком 10–11 та 11–12 років.

Для визначення фізичної працездатності дівчаток використовувалася методика Д. М. Давиденко і співавторів [2], в нашій модифікації [1], в основу якої покладено велоергометричне навантаження, яке задавалося з частотою педалювання 60 об/хв. Потужність фізичного навантаження спочатку збільшувалась від нуля із заданою швидкістю 33 Вт/хв до запланованої величини (рівня частоти серцевих скорочень (ЧСС) у 150–155 уд/хв), а потім зменшувалась з тією ж швидкістю до нульового значення. Дана велоергометрична проба дозволяє оцінити такі компоненти системної реакції організму, як напруженість функцій під час її виконання, енергетичні та регуляторні компоненти системної реакції організму, а також загальну фізичну працездатність. Сутність методу полягає в графічному запису в двокоординатній системі залежності частоти серцевих скорочень від потужності виконуваного велоергометричного навантаження [1; 2]. З метою одержання термінової візуальної інформації на моніторі було розроблено автоматизований програмний пристрій за даною методикою, який одержав патент України [1].

Статистичний аналіз одержаних даних здійснювався за загальноприйнятими вимогами з находженням  $M$ ,  $\sigma$ ,  $m$ ,  $CV$ . Достовірність різниць оцінювалась за допомогою  $t$ -критерію Стьюдента.

Фізична працездатність, на думку багатьох дослідників [1–5], є здатністю виконувати м'язову роботу без зниження її потужності і якості. Фізична працездатність – це інтегральний показник, що може бути виявлений при оптимальному стані усіх

систем. Він проявляється в різноманітних формах м'язової діяльності і також може вважатись характеристикою функціональних можливостей людини, адаптивних здібностей, фізичного стану та рівня її здоров'я.

Аналіз даних фізичної працездатності, одержаних при навантаженні за замкнутим циклом, свідчить про те, що у дівчаток віком 11–12 років тривалість роботи ( $T_{\text{заг}}$ ) складала 382,83 с, її об'єм ( $A_{\text{заг}}$ ) – 21,07 кДж. Досліджувані показники були достовірно вищі ( $p < 0,01$ ), порівняно з дівчатками молодшої шкільної групи віком 10–11 років. Величина потужності роботи при частоті серцевих скорочень, рівній 170 уд/хв ( $PWC_{170}$ ), становила в середньому 129,31 Вт ( $p < 0,01$ ). Рівень потужності в момент реверсу ( $W_{\text{рев}}$ ) досягав 104,73 Вт.

Під час виконання фізичного навантаження з реверсом досліджувалося також максимальне споживання кисню (МСК). За даними деяких авторів, максимальне споживання кисню в умовах нормального вікового розвитку стабілізується до 14 років у дівчаток і до 16 років – у хлопчиків [3; 5]. З набуттям тренуваності МСК підвищується, відбиваючи рівень функціонального стану кардіореспіраторної системи. Цей показник в абсолютних значеннях становив  $1,967 \pm 0,12$  л/хв, на масу тіла дорівнював  $45,74 \pm 2,36$  мл/хв/кг.

Порівняння показників фізичної працездатності дівчаток досліджуваної вікової групи з попередніми результатами дівчаток віком 10–11 років виявило, що величини фізичної працездатності останніх достовірно вищі, ніж у групі школярок 10–11 років. Так, збільшення рівня потужності навантаження в момент реверсу ( $W_{\text{рев}}$ ) відбулося на 23 %. Отримані результати свідчать про роботу з більшим опором на педалях дівчаток старшої вікової групи, що обумовило досягнення більшої потужності реверсу при заданому пульсі. Підвищення всіх інших критеріїв відбувалося в діапазоні 15–43 %. Для однозначного ствердження щодо підвищення фізичної працездатності у дівчаток 11–12 років порівняно з школярками 10–11 років отримані дані були перераховані на 1 кг ваги учасниць обстеження. Після перерахування отриманих даних на масу тіла з'ясувалося, що у дівчаток  $W_{\text{рев}}$ /кг дорівнював 2,6 Вт/кг, потужність роботи при частоті серцевих скорочень, рівній 170 уд/хв, становила 3,2 Вт/кг.

Ці показники були недостовірно вищі, порівняно з даними дівчаток молодшої вікової групи.

Отже, досліджувані критерії фізичної працездатності, за даними тестування навантаженням за замкнутим циклом, у дівчаток віком 11–12 років виявляли вікову тенденцію до достовірного покращення порівняно з дівчатками молодшої (10–11 років) групи, більш вираженими за абсолютними значеннями тривалості роботи (Т заг), об'єму роботи (А заг),  $PWC_{170}$ , рівню потужності в момент реверсу ( $W_{рев}$ ), максимального споживання кисню. Відносні, до маси тіла, критерії  $W_{рев/кг}$ ,  $PWC_{170/кг}$ , МСК/кг у зв'язку з пубертатним віковим «округленням» і прибавками ваги, характеризувалися меншими темпами змін. Порівняння отриманих даних з результатами молодшої вікової групи (10–11 років) виявило вікове підвищення всіх показників в діапазоні 15–43 %.

Одержані результати можуть бути використані у віковій фізіології, валеології, а також в практиці фізичного виховання і спорту, оскільки фізична працездатність є важливим критерієм оцінки адаптаційних можливостей цілісного організму. Вона дає змогу виявити особливості перехідних і відновних процесів, ефективність реакції серцево-судинної системи та фізіологічну ціну процесів адаптації і таким чином здійснити оцінку фізичного здоров'я дитини.

#### **Література:**

1. Босенко А. І. Розвиток адаптаційних можливостей учнів основної школи в процесі фізичного виховання: Монографія. Одеса, 2017. 481 с.
2. Давиденко Д. Н. Методика оценки мобилизации функциональных резервов организма по его реакции на дозированную загрузку // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. Вып. 12 (70). С.-Пб., 2011. С. 52–57.
3. Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. Исследование физической работоспособности у спортсменов. М., 1974. 96 с.
4. Макарова Г. А. Спортивная медицина. М.: Советский спорт, 2004. 480 с.
5. Фомин Н. А. Морфофункциональные основы адаптации школьников к физическим нагрузкам: Учебное пособие. Челябинск: ЧГПИ, 1984. 88 с.

# ОБҐРУНТУВАННЯ ЗМІСТУ ПРОГРАМ З ФІТНЕСУ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ 7-9 РОКІВ У ЗАКЛАДАХ ДОДАТКОВОЇ ОСВІТИ

Кучеренко Г.В., Аксентій Л. І.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті приведені дані, які свідчать про доцільність використання програм з фітнесу для школярів 7-9 років у системі позашкільної освіти.

Ключові слова: дитячий фітнес, освітня програма, позашкільна освіта, фізичне виховання.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі пропонують широкий спектр напрямів спортивної індустрії, одним з яких є фітнес, в тому числі дитячий, який представляє собою доступну і ефективну систему оздоровлення дітей і підлітків засобами сучасних фітнес-технологій [1, 3]. Незважаючи на явну затребуваність таких серед сучасних школярів в державних установах додаткової освіти спостерігається відсутність науково обґрунтованих освітніх програм з дитячого фітнесу.

Аналіз програмних матеріалів із фізичного виховання молодших школярів свідчить про те, що головну увагу у фізкультурній діяльності приділено оволодінню основними видами рухів [4]. У результаті в дітей не сформовано інтересу до занять фізичною культурою, вони не отримують необхідного фізичного навантаження, яке б суттєво впливало на розвиток фізичних якостей [2]. Така постановка питання вимагає нових нетрадиційних підходів до занять із фізичного виховання. Одним з таких підходів може бути розвиток дитячого фітнесу і впровадження його технологій у систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку.

Мета дослідження – обґрунтування змісту програм з фітнесу для школярів 7-9 років, що реалізуються в установах додаткової освіти.

Створена нами програма для системи додаткової освіти «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» передбачає: оптимальний підбір фізичних навантажень (дозування, тривалість, інтенсивність, темп, ритм), відповідний

віку 7-9 років; відсутність максимальних фізичних навантажень на тлі переважного використання вправ середньої та низької інтенсивності; широкий спектр мотиваційних орієнтирів з урахуванням індивідуальних потреб та інтересів займаються; забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Основними засобами на заняттях за даною програмою є вправи базової аеробіки. Гімнастична спрямованість забезпечується введенням вправ художньої гімнастики і акробатики. Широко використовуються рухливі ігри. Танцювальна спрямованість занять досягається включенням в програму вправ такого різновиду танцювальної аеробіки як «фолк».

Даний сучасний напрямок танцювальної аеробіки є невід'ємною частиною української культури і її фольклорною спадщиною, ґрунтується на українських народних танцях і містить танок, повторні стрибки, народні кроки, присядки, рухи в стилі мультиплікації і інше. Всі рухи виконуються під музичний супровід. Стилїстика занять передбачає використання музичного оформлення українською мовою у вигляді мелодій з мультфільмів, популярних естрадних творів, а також народних пісень у сучасній обробці.

На базі Комунального позашкільного навчального закладу «Одеський центр дитячої та юнацької творчості «Єврика»» був проведений основний педагогічний експеримент. У ньому взяли участь діти 7-8 років жіночої статі, які проживають в м. Одеса.

Після попереднього вивчення рухових переваг дітей, а також проведення антропометричних вимірювань, їхнього педагогічного тестування, були відібрані 22 дівчинки 7-8 років.

Випробовувані з урахуванням їх інтересів та особистісних мотивів були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 11 дівчаток, які бажають займатися дитячим фітнесом танцювально-гімнастичної спрямованості за розробленою авторською програмою. До контрольної групи (КГ) увійшло та ж кількість.

Слід зауважити, що КГ дітей займалася загальною фізичною підготовкою з елементами хореографії за програмою додаткової

освіти, затвердженої департаментом освіти міста Одеса в 1997 році. Було вирішено використовувати цю групу для контролю, бо заняття в ній носили оздоровчу спрямованість, а основні цілі наближалися до таких у розробленій авторській програмі з дитячого фітнесу.

Проведення формуючого педагогічного експерименту передбачало двічі проведення антропометричних вимірювань і педагогічного тестування. Перший раз це відбулося до початку занять з метою формування однорідного за статтю, віком, станом здоров'я та рівнем фізичного розвитку контингенту в групах, другий раз – після завершення 9 місяців систематичних занять з метою оцінки ефективності авторських програми з дитячого фітнесу.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу і дозволили зробити наступні висновки.

1. Фізичний стан дівчаток 7-8 років, що бажають займатися в системі додаткової освіти дитячим фітнесом, характеризується середнім рівнем розвитку таких показників як довжина і маса тіла, а також силових, швидкісно-силових здібностей, гнучкості та витривалості, які не мають достовірних відмінностей від таких у ровесниць, що займаються іншими формами рухової активності.

2. Розробка і застосування в системі додаткової освіти для роботи з молодшими школярками освітньої програми «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості», основу якої складають характерні для фітнесу вправи базової аеробіки, акробатики, стретчинга, комплекс загальнорозвиваючих вправ, рухливі гри, повідомлення теоретичних знань по принципі здорового способу життя поряд зі специфічним використанням вправ танцювальної аеробіки і «фолк» і художньої гімнастики є обґрунтованим, тому що в порівнянні з програмами фізкультурно-спортивної спрямованості, які використовуються в даний момент, вони сприяють ефективному комплексного розвитку рухових якостей і зміни в структурі мотиваційної сфери, що сприяє продуктивної взаємодії дітей в колективі.

3. Програма «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості» надає значущий вплив на розвиток гнучкості і сили скелетних м'язів і кілька менш ефективна для розвитку

швидкісно-силових здібностей дівчаток 7-9 років. Про це свідчать факти того, що саме в цій групі досягнуто найвищий результат в обох вправах, які оцінюють гнучкість, що виражається в статистично значущих змін показників таких контрольних вправ як нахил уперед ( $p < 0,001$ ) і гімнастичний міст ( $p < 0,001$ ), а також в достовірні зміни в контрольних вправах «згинання-розгинання рук в упорі лежачи» ( $p < 0,01$ ) і «піднімання тулуба з положення лежачи на спині» ( $p < 0,01$ ), що оцінюють силу м'язів, достовірно значне збільшення результатів з розвитку витривалості ( $P < 0,05$ ) і в одному з трьох тестів за оцінкою швидкісно-силових здібностей (стрибки через обруч) ( $p < 0,05$ ).

4. На відміну від розробленої на основі фітнес-технологій програми заняття дівчаток 7-9 років традиційна програма загальної фізичної підготовки з елементами хореографії для системи додаткової освіти має позитивний вплив тільки на розвиток гнучкості (гімнастичний міст,  $p < 0,01$ ), пов'язаної з рухливістю хребта, плечових суглобів і еластичність вентральної мускулатури тулуба, але до помітного розвитку швидкісно-силових, силових здібностей, витривалості і гнучкості, пов'язаної з розвитком мобільності тазостегнових суглобів, не приводить.

#### **Література:**

1. Антонова О. Є., Поліщук Н. М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів : монографія. / О. Є. Антонова, Н. М. Поліщук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека : Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Денисенко Н. Ф. Формування здорової особистості в умовах розвивального середовища / Н. Ф. Денисенко, К. С. Лупінович – Запоріжжя : Диво, 2010 – 91 с
4. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – Київ : Видавничий дім «Шкільний світ». Видавець Л. Галіцина, 2005. – 112 с.

# ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТОК ОНАХТ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Халайджі С. В., Захлевська Т. В., Лаговська Н. Г., Цапенко Л. М.  
Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація: В статті за допомогою анкетування визначено найбільш значущі мотиви до оздоровчих занять фізичною культурою студенток ОНАХТ в позаучбовий час та надані рекомендації по створенню у ЗВО умов для їх реалізації.

**Актуальність.** В останні роки в Україні, яка є найбільшою за територією та п'ятою за численністю населення державою Європи, спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо здоров'я молоді. За даними щорічного медичного огляду на 100 студентів України виявлено більш ніж 90 захворювань різноманітного характеру. З праць Г. Кривошеєвої та З. Литвинової випливає, що 74 % студентів не відчувають потреби в самооздоровленні, вдаються до самолікування, переоцінюють можливості свого організму [1, 2].

Багатолітня практика вузівського фізичного виховання показує, що воно в значній мірі сприяє зміцненню здоров'я та підвищенню рівня фізичної підготовки студентів до подальшої активної життєдіяльності і професійної праці [3].

Але метою фізичного виховання є не тільки формування і зміцнення здоров'я під час академічних заняттях фізичною культурою у вузі, а й створення стійкої потреби до самостійних оздоровчих занять, потреби у фізичному самовдосконаленні і у період навчання, і після закінчення вузу, тобто зміцнення мотивації до рухової активності, підвищення інтересу до фізичної культури і спорту [4, 5].

В теперішній час збільшилась роль жінок в житті суспільства. Це потребує підтримання високого рівня їх функціональних можливостей. Однак питанню мотивації дівчат до занять фізичним вихованням у вузі в літературних джерелах не приділяється достатньо уваги.

**Завданнями** нашого дослідження було визначити найбільш значущі мотиви до самостійних оздоровчих занять фізичною культурою в позаучбовий час.

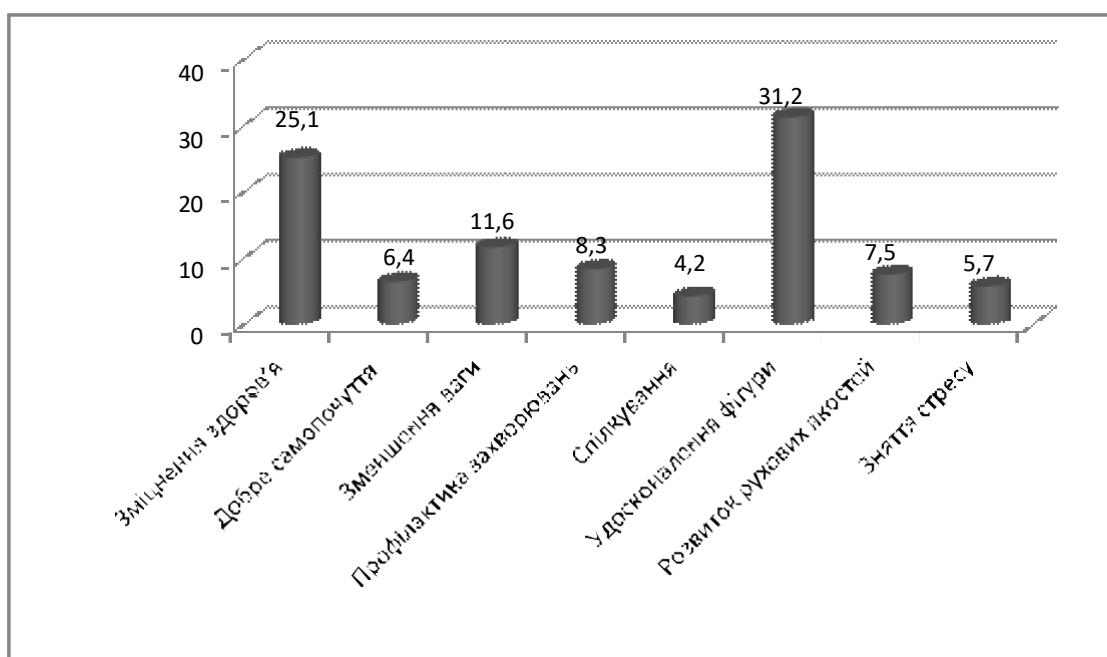


Для вирішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи**: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, анкетування, методи статистичної обробки даних.

Дослідження проводилося у вересні 2018 року з 142 студентками I курсу 4 факультетів Технологічного інституту харчової промисловості ім. М.В. Ломоносова, а саме: факультету товарознавства та технології харчової промисловості і продовольчого бізнесу, факультету технології зерна і зернового бізнесу, факультету інноваційних технологій харчування і ресторанно-готельного бізнесу і факультету технології вина та туристичного бізнесу.

Студенткам було запропоновано 8 найбільш розповсюджених мотивів до додаткових занять фізичними вправами у вільний час: зміцнення здоров'я, добре самопочуття, зменшення ваги, профілактика захворювань, спілкування, удосконалення фігури, розвиток рухових якостей, зняття стресу.

Кожна з дівчат повинна була розташувати запропоновані мотиви за рейтингом від найвагомшого до самого неважливого для себе. Потім рейтинги кожного з мотивів підсумовувалися і вираховувався відсоток по кожному з мотивів. Результати досліджень наведені в діаграмі 1.



Діаграма 1. Рейтинг мотивів у відсотках

Проаналізувавши рейтинг запропонованих студенткам мотивів, ми отримали наступні результати. Домінуючим мотивом виявився мотив «Удосконалення фігури», якому віддали голоси 31,2 % опитаних дівчат. Це пояснюється тим, що бути стрункою і зовні привабливою – провідна потреба жінки, що є домінуючим мотивом до занять.

Другу позицію зайняв мотив під назвою «Зміцнення здоров'я». Йому віддали перевагу 25,1 % студенток, що пояснюється їх прагненням до покращення та збереження здоров'я засобами різноманітних фізичних вправ.

Третім за рейтингом з результатом 11,6% був названий мотив «Зменшення ваги». Це свідчить про те, що частина дівчат бажають схуднути і поліпшити свій м'язовий тонус.

Далі з невеликою різницею розташувалися за рейтингом мотиви «Профілактика захворювань» (8,3%), «Розвиток рухових якостей» (7,5%), «Добре самопочуття» (6,4 %), «Зняття стресу» (5,7%) і «Спілкування» (4,2 %).

#### **Висновки та рекомендації:**

Основною мотивацією до самостійних оздоровчих занять для більшості студенток I курсу є потреба мати красиву фігуру і міцне здоров'я, а також можливість корегувати вагу.

Для залучення студенток до занять в позаучбовий час бажано створити у ЗВО умови для додаткових занять студенток в оздоровчих групах за різними оздоровчими фітнес-програмами: стрейчинг, пілатес, фітнес-йога, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, аква-аеробікою (за наявності басейну у вузі), в секціях спортивних ігор для початківців (волейбол, баскетбол, футзал).

Використання цих рекомендацій дозволить значно зміцнити стан здоров'я студенток і покращити їх фізичну підготовленість до подальшої активної життєдіяльності.

#### **Література:**

1. Кривошеєва Г.П. Формування культури здоров'я студентів університету: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теорія і методика професійної освіти»/ Г.Л. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 стр.
2. Литвинова З.П. Формирование ценностного отношения личности к культуре здоровья в образовательном процессе вуза: дис. ... канд. Пед. Наук: 13.00.01/ Литвинова З.Н. – Ставрополь, 2004. – 192 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. Лисяк В.М. Вивчення ціннісних орієнтацій до занять фізичними вправами у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів/ В.М. Лисяк// Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наук. праць за ред. С.Є Єрмакова. – Х.ХІІІ, 2009. – №7. – С.92-95.

5. Гордієнко Ю.В. Мотивація студентів до занять з фізичного виховання в технічному вузі/ Ю.В. Гордієнко, О.В. Гордієнко//Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації ,спорту та туризму: тези доповідей на V Міжнародної наук.-практ. конференції 10-11 жовтня 2013 р. – Запоріжжя: КПУ, 2013.– С. 71-72.

## **FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION AND PHYSICAL EDUCATION IN FRANCE**

Helena M.<sup>1</sup>, Podhorna V.<sup>2</sup>

School of Ferdinand Buisson, Angoulême, France<sup>1</sup>

State Establishment «K. D. Ushynskiy South Ukrainian National  
Pedagogical University», Ukraine<sup>2</sup>

Annotation. The article discusses the features of the development of sports in France; disclosed the role and place of physical education; described features of physical education at school; main directions of sports are selected taking into account the wishes of students.

Keywords: physical culture of France, physical education of France, development of physical education.

France has become the founder of many sports in Europe. It was in France at the end of the 19th century the National Olympic Committee appeared, led by the nobleman Pierre Coubertin, who revived the ancient Olympics in its new capacity with unofficial motto: «Sport instead of war!».

In the territory of France for the XX and XXI centuries, five Olympic Games were held – two Summer and three Winter [4].

In 2005, a project of new Sports Code was created in France, which includes the legislative and regulatory parts. The most changes of Code related to new sports sector – outdoor activities, including gyms, water sports, acrobatic parks, horseback riding in the mountains, paintball, golf.

Borrowed, but already become the national sports of France:

- rugby with excellent National Center in Lina Marcoussis. During the Rugby World Cup in France in 2007, a ball was installed on the Eiffel Tower with three symbolic player names («roosters», «three-color» and «blue»). In 2023, the International Rugby Championship in France is planned;
- hockey. Although it is an important in Canada, the first games in Europe took place on a French ice rink in 1894. So the Magnus League came into being;
- golf. There are 530 fields in France;
- football. First tested by the French in Bordeaux in 1881, it immediately gained immense popularity and became professional in 1930. In recent years, while maintaining many traditional sports in France, destinations have become popular that contribute to the development of tourism and outdoor activities: diving, surfing, rafting, parasailing, horse riding, yachting, hang gliding and paintball.

The number of sports clubs working with tourists is increasing, for example, it offers its services in equestrian training camp in Rambouillet near Paris, and at the Grand Palace in March 2018, after a long break, took place the equestrian competitions of Saut Hermes.

One of the most prestigious sports in France is alpine skiing. The world-class resorts in Chamonix and Courchevel, La Planet and Val Thorens have all the conditions for lovers of this sport.

In France, over the past decade, the demand for the profession of physical education manager has increased. Higher sports education in higher education institutions of Nantes and Marseille, where future trainers and sports organizers study at several faculties. National Institute of Sports, Expertise and Performances, INSEP – Higher education institution in the field of sports in France [1].

Athletes studying at the Institute have the opportunity to develop their skills in the departments of table tennis, judo, diving, synchronized swimming, swimming, fencing, rhythmic gymnastics, wrestling, pentathlon, taekwondo, athletics, cycling, hockey, football, tennis, badminton, basketball, shooting sports, archery, biathlon, boxing, weightlifting.

A key role in the development of physical education and sports in the country belongs to school physical education. At the heart of the modern school system of physical education is the curriculum and

official orders that were adopted in 1969. These documents determine the number of weekly hours of physical education in primary and secondary schools [2].

Physical education classes for preschoolers (age 3–6 years) and primary school children (6–10/11 years old) are conducted under the guidance of a primary school teacher or an educator. Perhaps this situation is due to the fact that for a long time in French schools, the low status of a teacher of physical education was an urgent problem.

However, in 1962, a decision was made according to which physical education teachers were assigned to the Ministry of Education. In addition, until 1981, future teachers of physical education were trained only at a special vocational college (Ecoles Normales Superieures d'education Physique et Sportive, ENSEPS), but because of this there were not enough specialists. In 1982, it was decided to reorganize it into the National Institute of Physical Education and Sports (Institut National de Sport et Education Physique, INSEP). This educational institution had a significant impact on the school system of physical education in France. It provided educational institutions with highly qualified specialists in physical education. Now this institute conducts large-scale scientific research on the development of sports in general. Future teachers are taught in special university educational and research departments of sports and physical education (Unites d'Education de Reserche de L'Education Physique et Sports, UEREPS) [1]. Physical education classes are conducted by teachers – specialists in college, that is, from the 6th to the 3rd grade (in the French system the reverse order), and then – in the lyceum from the 2nd and the «Terminal» (class for preparing for exams at Bachelor) [3].

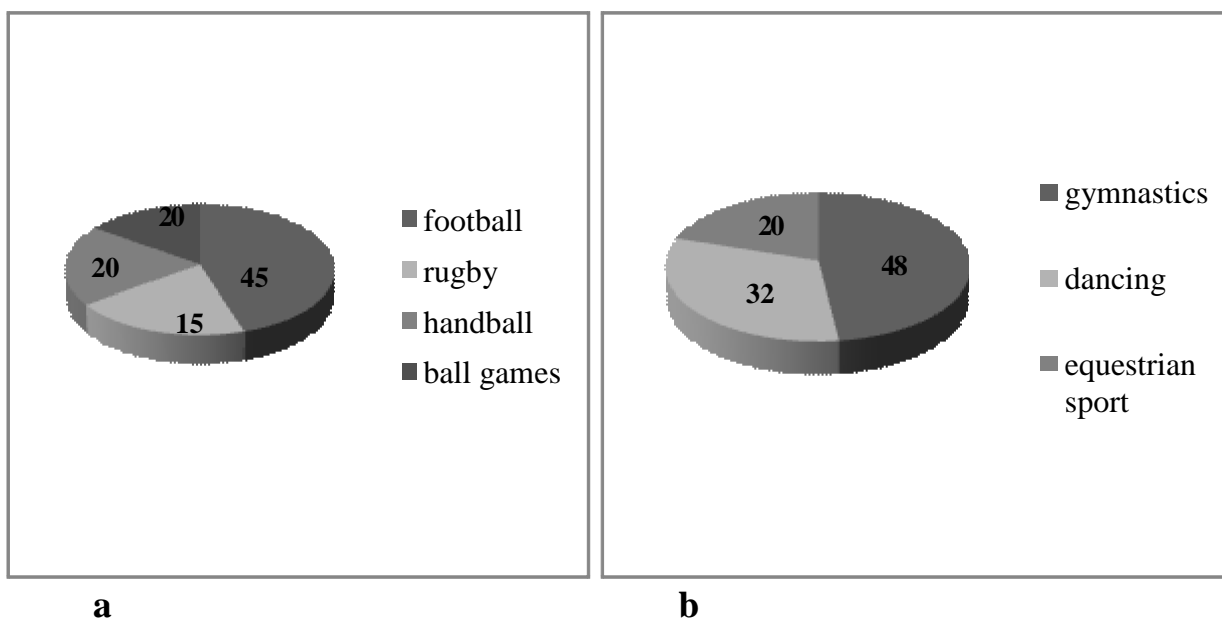
From the last century and until now, the French system of physical education has been focusing considerable attention on extracurricular activities. So, since 1987, two basic extracurricular physical exercises programs have been functioning for primary school students in France, the purpose of which is to attract students to systematic physical exercises. For a long time, the participation of teachers in the programs was only on a volunteer basis and was carried out mainly under the guidance of the sports association at school and university (Association du Sport Scolaire et Universitaire (ASSU, 1962-1978) [1].

The first program included voluntary sports for students in the afternoons on Wednesdays, and the second «tiers-temps» on Saturday morning – various types of physical activity. By 2000, about 50% of children became active participants in the tiers-temps program [3].

Such a centralized policy enabled children without exception of all schools to actively participate in sports and provided the opportunity for training of talented youth.

Most sports that primary school students can practice are supported by an independent association, the Union Sportive de l'Enseignement Primaire, USEP. Representatives of this organization and sports federations conduct training sessions directly to schools in order to increase the interest of elementary school students in specific sports, as well as looking for talented youth. Many elementary schools in France are specialized in certain sports [1].

In addition, a reform is starting in France, according to which in the lyceums, afternoon will be allocated to sports, taking into account the needs of students.



Picture 1. The results of a survey of students 10-12 years old for choosing the type of sports specialization (%); **a** – boys; **b** – girls

It is established that a usually boys choose football, rugby or handball, that is, usually ball games. Girls – gymnastics, dancing, equestrian sport.

Findings. Traditionally, physical education and sport in France plays an important role in public life. Significant impact on their

development have both state and local governments. The increase in the competitiveness of French sports, thanks to significant investments, helps to establish patriotic feelings among citizens and increase the international prestige of the state.

A physical education lesson in France is compulsory, starting from kindergarten. However, their number, the possibility of passing the exam depends on the age of the students. In the French system of physical culture, considerable attention is paid to extracurricular forms of physical exercises, which are held in the afternoon, taking into account the interests of children.

### **References:**

1. Claude Joubert. Physical education system for schoolchildren in France. – [Electronic resource]. – URL: <http://phys.kspu.karelia.ru/file.php/id/f4480/name/Cl>. (date of request – 22.09.2019)
2. Cook M. French culture since 1945. In: Greaves A. (Ed) / Cook M. // Sport in France. – Logman, 1993 . – pp. 170-173
3. Davis B. Physical Education and Study of Sport at the physical education teacher's college load / B. Davis, R. Bull, J. Roskoe, D. Roskoe. – London: Harcourt Health Sciences, 2002. – 640 p.
4. Holt R. Women, men and sport in France / R. Holt // Journal of Sport History, 1991. c. – pp. 1870-1914.

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

## ПРОБЛЕМА ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПЛОСКОСТОПОСТІ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Башавець Н. А., Кліщук А. С.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Основним завданням дослідження є обґрунтування та визначення особливостей впливу корегуючих вправ на профілактику та корекцію плоскостопості. Виявлено основні показники фізичного розвитку дітей третього класу ЗЗСО з початковим проявом даної патології. Визначено ефективність розробленої нами системи засобів профілактики та корекції плоскостопості у дітей молодшого шкільного віку.

**Актуальність теми.** Згідно з аналізом наукових праць (В.Веселовський, Я. Попелянський) які досліджували проблему плоскостопості, ними встановлено, що з перших років навчання в ЗЗСО рухова активність знижується на 50% і надалі продовжує неухильно падати.

Рівень захворюваності на плоскостопість, визначений у осіб молодшого шкільного віку поступово зростає. За результатами численних досліджень, від 45 % до 65 % дітей мають патологічні порушення стоп, тоді як ще 15-20 років тому цей відсоток становив 20–30 % (А. Альошина, О. Бичук, 2012; К. Сергієнко, 2016).

Плоскостопість, яка виникла в дитинстві, з віком наростає і зберігається вже у дорослому житті у 60–70% осіб, виявляючи розвиток порушень постави, викривлення грудної клітини і нижніх кінцівок, дегенеративно-дистрофічних захворювань, що призводять до погіршення якості нашого життя і життя майбутнього молодого покоління (С.Афанасьєв, 2017; Ю. Фурман, 2012).

Аналізуючи причини виникнення та порушень основних важливих функцій організму у дітей молодшого шкільного віку, у



яких виникла плоскостопість вказує нам на те, що найчастіше вони виникають через відсутність фізичних рухових дій та корекційних заходів, систему фізичних вправ, недооцінки ролі відновного лікування із використанням різноманітних засобів та методів у фізичній культурі, а також через відсутність корекційних програм. Тому у дітей яких є порушення стопи, мають бути передбачені комплексні профілактичні та корекційні засоби, підібрані фізичні вправи, що сприяють зміцненню стопи.

Виклад основного матеріалу. Вивчаючи наукову літературу виявлено те, що на сьогоднішній час, сучасна система фізичного виховання осіб з патологією плоскостопості, передбачає використання різних засобів, методів та профілактики, де особливе місце відводиться гімнастичним та корекційним вправам на корегування плоскої стопи (Л. Блудиліна, С. Бретмен).

У профілактиці виникнення плоскостопості також важливу роль відіграють комплекси засобів фізичної активності: масаж, гігієнічні процедури, спортивні та оздоровчі секції, лікувальна гімнастика, спортивні та рухливі ігри, спортивно-прикладні вправи, вправи на профілактику (О. Гринштат, В. Мухін, О. Магльований, Г. Магльована).

Порушення плоскостопості є одними з найпоширеніших захворювань ОРА в школярів початкової школи. Такі порушення стопи викликають зниження її функціональних можливостей, призводять до погіршення постави та фізичної працездатності учнів. Науковці виокремлюють, що частіше всього недостатня фізична працездатність виявлена у школярів із збільшеною вагою, плоскостопістю, порушеннями постави тощо. Ці діти під час виконання фізичних вправ та іншої рухової діяльності часто є млявими й нерішучими. Вони соромляться своєї ваги та прагнуть бути непомітними для інших. Це призводить до малої активності на уроках фізичної культури та в позаурочний час.

Завданням нашого дослідження є визначення та доведення спеціального впливу комплексу гімнастичних вправ на уроках фізичної культури у дітей молодшого шкільного віку на профілактику та корегування плоскостопості.

Ми виявили загальні показники фізичних параметрів стопи та показники фізичного розвитку школярів молодшого шкільного

віку третіх класів з патологією стопи та здорових дітей (табл. 1) Визначили, що діти молодшого шкільного віку з початковими ознаками плоскої стопи мають гірші показники фізичного розвитку.

Виявлено, що довжина стопи у здорових дітей практично не відрізняється, чим стопа з плоскостопістю. Але не значні відмінності було виявлено в показниках висоти стопи і висоти її склепіння. Висота стопи в здорових дівчат деякою мірою вища за висоту стопи дівчат з плоскостопістю. Аналогічна ситуація у хлопчиків. Чітко виражені статеві відмінності в експериментальних групах. Діти з плоскою стопою мають гірші показники склепіння стопи, більш ширшу стопу та низьку висоту підйому стопи.

Оцінювання показників антропометрії і фізичного розвитку дітей допомогла нам встановити, що в дітей з плоскою стопою дещо відставали практично всі показники, що характеризують фізичний розвиток. Як видно в таблиці 1, діти які мають плоскостопість, виявилися трішки нижчими на зріст за своїх однокласників, які не мали відхилень у стопі. Менші показники росту обумовлені тим, що з віком збільшується вага тіла, яка чинить тиск на ОРА дитини, і таким чином призводить до сплюснення зводу стопи і до зменшення показників росту.

*Таблиця 1*

**Показники фізичних параметрів стопи та фізичного розвитку школярів 3 класу ЗЗСО, n =60**

Показники	Стать	Контрольна група (які не мають відхилень у стопі)	Експериментальна група (діти з патологією стопи)	Результати під час дослідження
Ширина стопи (см)	Хл.	8,1 (±0,5)	9,2 (±0,7)	9,0 (±1,2)
	Дів.	7,0 (±1,0)	8,2 (±0,8)	8,0 (±1,0)
Висота стопи (см)	Хл.	5,1 (±1,0)	2,1 (±0,8)	2,5 (±0,5)
	Дів.	6,1 (±1,1)	1,3 (±0,7)	1,6 (±0,6)
Зріст (см)	Хл.	132,5 (±2,3)	131,1 (±2,3)	132,1 (±0,5)
	Дів.	132,9 (±2,2)	131,5 (±2,4)	132,2 (±1,2)
Вага (см)	Хл.	29,3 (±1,2)	31,1 (±1,7)	30,2 (±1,5)
	Дів.	29,1 (±1,5)	32,2 (±1,7)	31,2 (±1,7)
Обхват грудної клітки (см)	Хл.	58,9 (±0,9)	57,9 (±0,6)	57,8 (±0,5)
	Дів.	57,9 (±0,8)	57,8 (±0,5)	57,7 (±0,5)

Оцінювання показників антропометрії і фізичного розвитку дітей допомогло нам встановити, що в дітей з плоскою стопою дещо відставали практично всі показники, що характеризують фізичний розвиток. Система засобів профілактичних та коригуючих вправ на уроках фізичної культури виявилися ефективними. Встановлено поліпшення фізичних параметрів стопи та фізичного розвитку у дітей. Ширина стопи дещо зменшилася в дівчат і хлопців практично 2-4 мм за рік. Разом з тим морфологічні показники змінилися незначно 1-3 см. Це свідчить про покращення стопи в профілактиці плоскостопості. Виявлено ефективність розробленої нами системи засобів профілактики та корегування плоскої стопи у дітей молодшого шкільного віку. Ми зафіксували значущі поліпшення стопи в дітей третього класу.

**Висновки.** Спеціальні вправи допомогли дітям зміцнити м'язи стопи і виховали правильне положення всього тіла та організму дитини, прискорили обмін речовин. Таким чином, систематичне використання спеціальних, профілактичних фізичних вправ на порушення плоскостопості, і комплексні поради з даного порушення, дають можливість запобігти патології, або стабілізувати процес набуття плоскої стопи, зменшити біль у м'язах і суглобах і підвищити ефективність опорно-рухового апарату.

Отже, профілактика плоскостопості на уроках фізичної культури відіграє величезну роль у корегуванні плоскостопості і порушенні постави. Таким чином, заняття спрямовані на профілактику плоскої стопи просто необхідно, щоб запобігти прогресивному розвитку хвороби.

#### **Література:**

1. Нарскін Г. И. Система профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата у детей дошкольного и школьного возраста средствами физического воспитания : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / Г. И. Нарскін. – М., 2003. – 426 с.

# ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Богатов А. О., Бурдюжа С. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті висвітлені сучасні погляди на поняття «здоров'язбережувальні технології», розглядаюся окремі питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій.

**Актуальність.** В останні роки питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності набуває особливу гостроту в наслідок погіршення показників здоров'я школярів, розповсюдження небезпечних хвороб і адитивна поведінка.

Велику увагу вчених привертають проблеми вдосконалення підготовки учителів до застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній діяльності (С. Гримблат, П. Джуринський, Н. Смірнов).

Тому підготовка майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій є досить актуальною і відповідає запитанням практики сучасної освіти.

**Виклад основного матеріалу.** Здоров'язбережувальна технологія – це побудова послідовності факторів, що попереджають руйнування здоров'я при одночасному створенні системи сприятливих для здоров'я умов.

Поняття «здоров'язбережувальні технології» об'єднує у собі всі напрямки діяльності навчальних закладів щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я.

Тому збереження і зміцнення здоров'я молоді є пріоритетним для майбутнього педагога, який володіє здоров'язбережувальними технологіями навчання і виховання.

Серед здоров'язбережувальних технологій, які використовуються в системі освіти виділяються декілька груп, у яких застосовуються різні підходи, форми і методи роботи: медико-гігієнічні, фізкультурно-оздоровчі, екологічні

здоров'язбережувальні технології, технології забезпечення безпеки життєдіяльності, здоров'язбережувальні освітні технології [1].

Фізкультурно-оздоровчі технології спрямовані на фізичний розвиток учнів, реалізуються на уроках фізичної культури і в роботі спортивних секцій. Вчителів фізичної культури повинні бути організаторами та керівниками здоров'язбережувальної діяльності в школі, володіти організаційно-педагогічними, психолого-педагогічними та навчально-виховними здоров'язбережувальними технологіями. Завданням вчителя фізичної культури в сучасних умовах стає педагогічний супровід від первинної профілактики соціально-небезпечних хвороб, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, інфекцій, формування культури здоров'я та ін. [4].

Для того, щоб забезпечити ефективність використання здоров'язбережувальних технологій на уроках фізичної культури та своєчасно уникнути можливих травматичних наслідків, встановлені деякі причини виникнення травм: порушення в організації, порушення в методиці навчання; недисциплінованість учнів; незадовільний стан місць, інвентарю та обладнання; невідповідність форми одягу та взуття; порушення санітарно-гігієнічних умов; недоліки медичного контролю за фізичним станом учнів; недооцінка й неправильне використання прийомів страхування й допомоги; порушення правил техніки безпеки [2, 3].

Важливим напрямом збереження здоров'я учнів на уроках фізичної культури в школі є необхідність урахування особливостей будови організму школярів, фізіологічних процесів, які у них відбуваються.

Також значну увагу необхідно звернути на облаштування спортивних майданчиків з метою збереження здоров'я школярів та проблеми профілактики на уроках фізичної культури.

На нашу думку, знання, вміння і навички, якими оволодіють майбутні вчителі фізичної культури повинні бути актуальні, розширені, систематизовані, доповнені відповідною методичною підготовкою щодо використання здоров'язбережувальних технологій.

В сучасних умовах майбутні учителя фізичної культури повинні бути підготовлені до здоров'язбережувальної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах, володіти організаційно-педагогічними та навчально-виховними здоров'язбережувальними технологіями.

Таким чином, застосування здоров'язбережувальних технологій на уроках фізкультури в школі має на меті не лише формування навиків здорового способу життя учнів, а й створення належних умов в закладі освіти для збереження здоров'я школярів.

#### **Література:**

1. Гримблат С. О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов : [учебно-методическое пособие] / С. О. Гримблат , В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Колегиум, 2005. – 184 с.
2. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] / П. Б. Джуринський – Одеса : ТОВ «Лерадрук», 2012. – 324 с.
3. Кузнецов В. С., Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: навч. посібник для студ. вищих навч. закладів. / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов – М. : Видавничий центр «Академія», 2003. – 480 с.
4. Смирнов Н. К. Здоров'язбережувальні технології в сучасній школі / Н. К. Смирнов // М. : АПК и ПРО, 2002. – 121 с.

## **ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ**

**Борщенко В. В.**  
Університет Ушинського, Україна

Соціально-економічні перетворення в Україні, глобальна екологічна криза актуалізували проблему збереження фізичного, психічного, духовного і соціального здоров'я підростаючого покоління. Це поставило перед загальноосвітньою школою завдання створення таких умов розвитку учнів, що сприяють затвердженню здорового способу життя, гармонізації їх взаємин з навколишнім середовищем. Необхідність пошуку педагогічних умов виховання здорового способу життя школярів і шляхів вирішення цієї проблеми і зумовили вибір теми нашого дослідження

У Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» поставлено завдання забезпечити переорієнтацію фізкультурно-спортивної галузі на зміцнення здоров'я населення засобами фізичного виховання, фізичної культури і спорту, формування у громадян України потреби у фізичному самовдосконаленні [1].

Вивчення та аналіз наукової літератури вказують на недостатність дослідження проблеми виховання здорового способу життя учнів основної школи.

Мета дослідження – узагальнити досвід роботи вчителів щодо формування здорового способу життя учнів основної школи в процесі виховання.

Сьогодні важливим і перспективним є завдання збереження, зміцнення здоров'я учнів, як за допомогою організації і здійснення особистісно орієнтованого педагогічного процесу з урахуванням основних здоров'язбережувальних принципів, так і виховання відповідального ставлення до власного здоров'я як до вищої індивідуальної і суспільної цінності [2].

Освіта в області здоров'я має поєднувати засвоєння необхідних знань, формування певного ставлення і конкретних навичок, необхідних для позитивної поведінки, збереження і розвитку здоров'я. Саме ця тріада «знання – ставлення – навички (включаючи життєві навички)» визначає зміст навчання в області здоров'я на основі навичок.

Школа повинна відігравати провідну роль у створенні умов для здобуття дітьми і підлітками знань, формуванні відносин і вироблення навичок, необхідних для захисту власного здоров'я. Освіта допомагає підліткам і молоді ідентифікувати фактори, що впливають на їх вибір щодо ризикованої поведінки і далі – на стан їх здоров'я.

Запорукою досягнення високих показників ефективності формування здорового способу життя є правильна організація просвітницької діяльності та обліку психолого-педагогічних і фізичних особливостей учнів [3].

Нагальна необхідність та актуальність формування у підлітків усвідомленого ставлення до здорового способу життя підтверджується різними теоріями, які пояснюють механізми соціально-психологічного розвитку дітей і підлітків.

Так, зокрема, теорії розвитку дітей і підлітків констатують, що у віці від 6 до 15 років закладаються навички і звички, оскільки саме в цьому віці діти вчаться мислити абстрактно, оцінювати наслідки своїх дій, приймати рішення, з'являється інтерес до осіб протилежної статі. Окрім того, соціальні відносини в цей віковий період стають більш складними. Підлітки шукають відповідей та пояснення тієї інформації, яку вони отримують з різних джерел, починається формування індивідуальних цінностей і правил рівноваги між особистими інтересами та інтересами інших людей.

Через специфічність формування здорового способу життя фахівці рекомендують для навчання так звані інтерактивні методи. Теорія соціального навчання теоретично обґрунтовує особливості методики активного навчання. Зокрема, важко не погодитися з тим, що діти вчаться як із запланованого навчального матеріалу, так і зі спостереження за своїм оточенням. Тому процес навчання певної практичної навички повинен відтворювати природний для дитини процес навчання: діти спочатку засвоюють певні норми, а згодом - коригують свою поведінку в залежності від наслідків власних дій і реакції на їх поведінку інших людей.

Поведінка посилюється позитивними або негативними наслідками, які учень безпосередньо бачить або відчуває. Краще запам'ятовуються такі моделі поведінки, коли люди подумки або в реальній практиці використовують змодельовані зразки поведінки. Отже, виховання є ефективним, якщо це не суперечить позитивній реакції оточення щодо дитини, тобто коли дитина бачить в житті те, що не суперечить інформації, отриманої в школі.

Перед педагогами стоїть завдання формування позитивного ставлення учнів до здоров'я, прогнозування схильностей учнів через спілкування з ними, ознайомлення з умовами життя дитини, з'ясування особливостей сімейного виховання. Педагог, в сучасному суспільстві, часто має більшу можливість впливати на підлітка, ніж батьки. Це обумовлено зайнятістю батьків, обмеженістю в спілкуванні через брак вільного часу, відсутністю спеціальних знань. Таким чином, все більше і більше вчителів стають відповідальними за здоров'я дітей [4].



Дієвий вплив на ефективність виховання в учнів здорового способу життя мають психолого-педагогічні умови:

- забезпечення позитивного мотиваційного налаштування вчителів і учнів на організацію життєдіяльності на основі здорового способу життя;

- формування ціннісних орієнтацій школярів на здоровий спосіб життя;

- побудова системи виховання здорового способу життя підлітків засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі пріоритету потреб та інтересів особистості.

Ефективність процесу виховання у підлітків здорового способу життя залежать від педагогічних умов:

- гуманізації навчально-виховного процесу в школі, яка полягає у визнанні учня та його прав на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності;

- здійснення особистісно орієнтованого підходу;

- реалізації суб'єкт-суб'єктної парадигми виховання, яка розглядає формування здорового способу життя як взаємодію, співпрацю і співтворчість зацікавлених сторін;

- дотримання принципу природовідповідності, обліку типологічних, вікових та статевих особливостей школярів;

- здійснення навчально-виховного процесу на основі діагностичного підходу, який передбачає вивчення рівнів пізнавальної активності, навченості, фізичного розвитку, здатності до навчання і самовдосконалення;

- інтегрованого підходу, взаємопроникнення і взаємодоповнення освітніх ланок за змістом і педагогічними технологіями, сприяє формуванню у підлітків цілісного уявлення про фізичну культуру особистості, здоров'я і здоровий спосіб життя;

- здійснення диференційованого підходу до процесу формування знань;

- забезпечення взаємозв'язку і синтезу процесів навчання і вчення, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку;

- впровадження нових технологій виховання, сучасних підходів до підбору засобів, методів і способів організації діяльності школярів на основі здорового способу життя;

- оптимального поєднання методів виховання здорового способу життя з впливом на свідомість, почуття і волю школярів;
- цілеспрямованого формування у підлітків знань і умінь самопізнання, саморозвитку і підвищення резервів свого здоров'я засобами фізичної культури;
- дотримання єдності і наступності педагогічних вимог, дій і оцінок в процесі виховання здорового способу життя підлітків.

### **Література:**

1. Долинський Б. Т. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів до формування здоров'язбережувальних навичок і вмінь у молодших школярів у навчально-виховній діяльності : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / Борис Тимофійович Долинський. – Одеса, 2011. – 399 с.
2. Зайцев Г. К. Школьная валеология : Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей / Г. К. Зайцев. – [3-е изд.]. – М. : Детство–Пресс, 2001. – 160 с.
3. Коваль Л. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкової школи: технологічна складова : [монографія] / Л. В. Коваль. – Донецьк: Юго-Восток, 2009. – 375 с.
4. Чебыкин А. Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся / А. Я. Чебыкин // Эмоциональная регуляция учебной деятельности. – М., 1987. – С. 266–268.

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ОСНОВА ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Вишняков В. М., Каверіна О. А., Семенюк Л. В.  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Україна

Анотація. Підтримання здорового життя підлітками є основою зміцнення адаптивних можливостей організму і позитивного впливу на виховання особистісних якостей останніх.

**Актуальність.** Сьогодні необхідно звернути увагу на підтримування здорового способу життя підлітками як необхідну сукупність форм і методів повсякденної діяльності, засновану на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні

можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей. Збереження і зміцнення здоров'я сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту.

Здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можливості організму, впливає на виховання особистісних якостей. Це все, що є в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровленням умов життя – праці, відпочинку, побуту. Феномен – (від греч. *phainomenon* – що є) явище, дане нам в досвіді плотського пізнання, на відміну від ноумена, що осягається розумом і що становить основу, суть феномена.

В контексті даного дослідження вагомим є те, що існує значна кількість наукових і методичних праць, у яких проблема виховання здорового способу життя розглядається сучасними дослідниками в окремих аспектах: здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці [1,3]; виховання здорового способу життя старшокласників у процесі навчально-виховної діяльності загальноосвітніх шкіл; формування поняття здорового способу життя в учнів основної школи; педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній роботі школи [4].

За останні десять років спостерігається негативна динаміка зростання захворюваності молоді практично за всіма класами хвороб. Загальна захворюваність підлітків збільшилася на 30,9% [5].

Підлітки мають найвищі показники захворюваності щодо ендокринної патології, хвороб нервової системи, кістково-м'язової системи, частоти травм і отруєнь порівняно з іншими групами населення. Частота артеріальної гіпертензії в підлітків за останні роки збільшилася більш ніж в 3 рази і сьогодні виявляється в 12-38% випадків. Випадки інфаркту та інсульту все частіше трапляються в молодому віці, особливо у чоловіків. Найвищими серед молоді є темпи приросту захворюваності на

злякисні новоутворення (в 2,4 рази), розлади психіки та поведінки (в 2 рази), уроджених потворностей (в 1,7 рази). Зростає чисельність дітей з дисгармонійним розвитком, зменшується чисельність практично здорових дітей, збільшується показник первинного виходу на інвалідність. Особливе занепокоєння спричиняють такі соціально обумовлені хвороби, як туберкульоз, ВІЛ/СНІД, хвороби, що передаються статевим шляхом.

Зниження рівня здоров'я молоді обумовлено як конкретними причинами (спадковістю, способом життя, незадовільною профілактичною роботою та медичною допомогою, забрудненням атмосферного повітря, низькою якістю продуктів харчування та питної води, несприятливими умовами у сім'ї тощо), так і більш загальними (кризисними явищами в економіці, зниженням матеріального добробуту, соціальною нестабільністю).

Досвід розвинених країн світу з упровадження широкомасштабних профілактичних програм, спрямованих на зменшення впливу факторів ризику виникнення соціально обумовлених хвороб (хвороб цивілізації), показує, що провідною серед них є зміна способу життя.

Статистика свідчить про загострення в Україні негативних явищ: поширення серед молоді наркоманії, вживання алкоголю, тютюнокуріння, хвороб, що передаються статевим шляхом, ранньої вагітності [4].

Гостро постає проблема зростання пивного алкоголізму. Перелік небезпечних для життя та здоров'я молоді факторів є вражаючим і загрозливим. Так, 40% юнаків і 30% дівчат регулярно вживають алкоголь, 10% підлітків пробували наркотики, 32,8 підлітків на кожні 100 000 позбавляються життя самогубством. Уже до 18 років 82% юнаків та 72% дівчат мають досвід паління. Особливо негативним є те, що серед жінок у дітородному віці (20-39 років) палять 25-30%.

Поступове наростання рівня психічних розладів та розладів поведінки серед молоді тісно пов'язане з соціальними чинниками. Зміна ритму життя, перевтома, постійне нервово напруження, а також стресові ситуації, дестабілізація життя суспільства, невпевненість у майбутньому, розповсюдження шкідливих

звичок, нездоровий спосіб життя призводять до психічних розладів і відхилень у соціальній поведінці. Депресивні розлади є причиною 60% самогубств серед молоді [4].

Природно, що ситуація незадовільного психічного стану особистості потребує виходу. Для цього кожен обирає різні способи. Більшість намагається проаналізувати ситуацію та виправити її, але певна частина молоді обирає деструктивні способи вирішення проблем за допомогою цигарок, алкоголю або наркотиків.

За останні 10 років частота хворих на наркоманію серед неповнолітніх збільшилася у 6-8 разів, смертність серед осіб цієї групи зросла у 40 разів. Поглиблення цього явища викликає загрозу для внутрішньої безпеки країни, зокрема, демографічної, оскільки середній вік уражених наркоманією становить 26 років. При цьому реальна кількість споживачів наркотиків у кілька разів перевищує офіційні показники [4].

Спостерігається тривала чітка тенденція до поширення ВІЛ-інфекції та зростання захворюваності на СНІД. Останні дослідження дають підстави стверджувати про поступовий вихід ВІЛ-інфекції за межі основних груп ризику. Значущість цієї проблеми зростає тому, що найбільшого розповсюдження ВІЛ-інфекція набуває серед молоді віком до 30 років. Уже сьогодні понад 18% усіх ВІЛ-інфікованих – діти. У такій ситуації досить важливим є попередження ВІЛ-інфікування, проведення активної просвітницької діяльності. Важливою складовою профілактики є інформування молоді щодо цієї проблеми.

Поглиблюється процес смертності населення у працездатному віці: у чоловіків цей показник у п'ять разів вищий, ніж у провідних країнах Європи, у жінок – утричі.

В умовах гострої демографічної кризи надзвичайно актуальним є збереження та покращення репродуктивного здоров'я молоді. Незважаючи на збільшення державної підтримки матерів у зв'язку з народженням дитини, народжуваність в Україні знизилась до рівня, який не забезпечує простого відтворення поколінь.

Викликає стурбованість низька культура регуляції народжуваності, відсутність широкої інформації щодо

протизаплідних засобів, що призводить до випадків небажаної вагітності та зростання абортів.

Особливе занепокоєння спричиняє проблема раннього початку статевого життя підлітків і, як наслідок, зростання частоти небажаної вагітності та поширення інфекцій, що передаються статевим шляхом. Частота абортів серед молоді України за останні десять років зросла в 3 рази. Збільшується число пологів серед дівчат 14-16 років. Вагітність у ранньому віці викликає занепокоєння не тільки з медичної точки зору через несприятливий вплив на здоров'я матері та дитини, але й з соціальної через недостатню психологічну та матеріальну підготовленість молодих жінок до відповідального материнства та створення сім'ї [3].

На свідомість та сексуальну поведінку підлітків впливає стрімкий розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, оскільки вони отримують великий обсяг інформації, зазнають негативного впливу вітчизняної й зарубіжної культури, зокрема й сексуальної.

Дуже важлива проблема що стосується застарілих, традиційних вимог школи до вчителів і учнів. Наприклад, заняття з фізкультури у школі здебільшого орієнтовані на систему нормативів, тому шкільна фізкультура перетворюється у багатьох випадках на примусову діяльність, дітям неможливо прищепити потребу у фізичних навантаженнях. У результаті тільки 13% молодих людей регулярно займаються фізичною культурою і спортом, нерегулярно – 54%, взагалі не займаються 33% [1]. Дослідження популярності фізичного виховання в США показало, що його основою є виховання спортивних пріоритетів і навичок у дітей змалку та поважного ставлення до спортивних досягнень у сім'ї та в навчальних закладах.

Гіподинамія, сидячий спосіб життя у школі і вдома призвели до ослаблення серцево-судинної системи та захисних функцій організму. Зважаючи на це, за останні 30 років у Фінляндії, Японії, Канаді та низці інших країн сформувалася державна політика, спрямована на створення умов для широкого впровадження у повсякденне життя різних форм рухової активності та їхнє поєднання з раціональним харчуванням, профілактикою негативних звичок, збереженням екології тощо.

Результати досить значні: смертність людей молодого та середнього віку скоротилася в кілька разів, середня тривалість життя збільшилася від 10 до 20 років, різко зросла життєва спроможність населення, його добробут.

Нині все більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних і соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем.

Здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Людині варто переорієнтуватися з лікування хвороб на турботу про своє здоров'я, зрозуміти, що причина нездоров'я насамперед не в поганому житті, забрудненому навколишньому середовищі, відсутності належної медичної допомоги, а в байдужості людини до самої себе.

#### **Література:**

1. Вакуленко О. Позитивний досвід діяльності з формування здорового способу життя [Електронний ресурс] –Режим доступу : <http://www.health.gov.ua/Publ/conf.nsf/0/b993ce66e72733f3c2256ddc003bfd53?OpenDocument>.
2. В твоїх руках – здоров'я і життя : збірник розповідей, спогадів, вражень підлітків та молоді – учасників Українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2». – Школа : Інформ.-метод. ресурсний центр українсько-канадського проекту «Молодь за здоров'я – 2», 2005. – 28 с.
3. Романова Н. Ф. Формування здорового способу життя як сучасна стратегія протидії соціально небезпечним хворобам серед дітей та молоді : монографія / Н. Ф. Романова // Протидія соціально небезпечним хворобам : вивчення українського досвіду / за ред. Т. В. Семигіної. – К. : Пульсари, 2010. – С. 39–48.
4. Свінціцька С.М. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини –Молодий вчений №3.3(55.3)-березень, 2018р.
5. Формування здорового способу життя молоді : стратегія розвитку українського суспільства / Яременко О. О., Вакуленко О. В., Галустян Ю. М. та ін. – К. : Держ. ін-т проблем сім'ї та молоді, Укр. ін-т соц. дослідж., 2004. – 164 с.

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Демідова О. М., Єлісеєва Д. С., Стогній В. О.  
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Україна

Анотація. У статті надано дані щодо впливу занять з плавання на фізичний розвиток та рівень фізичної і функціональної підготовленості дітей 7-8 років.

Ключові слова: плавання, молодший шкільний вік, фізичний розвиток, фізичний стан, фізична підготовленість.

**Актуальність.** В основі фізичного виховання молодших школярів лежить розвиток рухової активності. Серед багатьох масових видів спорту, завдяки яким можна підвищити рухову активність дітей, плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість і важливе прикладне значення. За своїми динамічними характеристиками плавання є одним із доступних засобів фізичної культури для осіб різного віку і підготовленості. Заняття з плавання зумовлюють підвищення загального тонусу, активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення міцного м'язового корсета [2, 3]. Регулярні заняття плаванням сприяють загартовуванню, підвищенню життєвого тонусу організму, покращують функції вегетативних систем, сприяють підвищенню працездатності [4].

Вчені довели, що одним з найефективніших засобів впливу на організм дітей з метою зміцнення здоров'я, всебічного розвитку та підвищення адаптаційних можливостей слід вважати рухову активність в умовах водного середовища [1].

Проте, згідно з даними наукових досліджень, частка дітей, які не вміють плавати, досить висока. Це викликає занепокоєння [5].

Прикладний аспект плавальної підготовки школярів вивчений недостатньо, тому визначення впливу занять з плавання



на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку є актуальним, що обумовлює наше дослідження.

**Мета дослідження** – визначити вплив занять з плавання на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; функціональні методи дослідження; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі фітнес клубу «Sport life», м. Дніпро. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту було залучено 10 дівчат і 10 хлопчиків віком 7-8 років, які раніше не займались плаванням. В процесі формувального експерименту діти 7-8 років займались плаванням. Основними завданнями занять з плавання були формування навичок прикладного плавання і зміцнення здоров'я молодших школярів за рахунок підвищення рівня їх фізичного стану.

Аналіз показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку показав, що і у хлопців, і у дівчат 7-8 років на початок експерименту середньостатистичні значення росту і маси тіла були нижче вікової норми. Середньостатистичні значення індексу Кетле свідчили, що рівень фізичного розвитку дітей знаходився на низькому рівні. Показники життєвого індексу були нижче вікової норми (табл. 1).

Результати дослідження показників функціональної підготовленості школярів 7-8 років на початок експерименту свідчили, що показники пульсу та артеріального тиску відповідали віковій нормі, показники життєвої ємності легенів були нижчі від середніх нормативних величин. Середньостатистичні показники індексу Руф'є відповідали оцінці «задовільно» (табл. 2).

Рівень розвитку витривалості, сили та швидкісно-силових якостей на початок експерименту у дівчат і хлопців молодшого шкільного віку знаходився на середньому рівні, а рівень розвитку гнучкості – на рівні нижчий за середній (табл. 3).

Результати констатувального експерименту свідчили про необхідності пошуку нових шляхів покращення фізичного стану дітей молодшого шкільного віку. Для вирішення цього питання

дітям було запропоновано 3 рази на тиждень займатись плаванням в вільний від навчання час. Заняття тривало 60 хвилин і складалось з підготовчої, основної та заключної частин. Дітям було запропоновано починати навчання плаванню способом «брас».

Для організації і підготовки дітей до виконання складних вправ в основній частині заняття проводилась підготовча частина, яка починалась з пояснення завдань, що будуть відпрацьовуватись, та комплексу загально-розвиваючих і спеціальних фізичних вправ. Були передбачені імітаційні вправи на розучування, закріплення і вдосконалення гребкових рухів рук і ніг. Використовувалися такі вправи як присідання з прямими руками над головою, сидячи на п'ятах, в упорі лежачи – максимальне прогинання і вигинання тулуба, почергові махи ногою, стоячи біля гімнастичної стінки, «стартовий стрибок» вгору.

В основній частині заняття на початковому етапі для відчуття «комфорту» у водному середовищі дітям було запропоновано використання допоміжних, підтримувальних засобів – плаваючих поясів, дошок, нарукавників. Обов'язково включалось вивчення рухів ногами брасом у різних положеннях: сидячи на борту; упирання руками ззаду; лежачи на спині; лежачи на грудях біля борту; тримаючись за нього руками. Навчання гребковим рухам руками брасом проводилося: стоячи в нахилі, не опускаючись на воду; з опусканням на воду із затримкою дихання; з розплющеними очима у воді; з диханням, що сприяє формуванню правильної техніки плавання.

Вправи підбиралися залежно від цілей і завдань уроку плавання. Заняття проводились у ігровій формі. У заключній частині давалися вправи на релаксацію, зняття напруги в м'язах. Заключна частина проводилась частково у воді та на суші. В заключній частині відбувалось поступове зниження обсягу фізичного навантаження, проводилися ігри на увагу та відновлення дихання, пропонувалось вільне плавання.

Для визначення впливу занять плаванням на фізичний стан дітей молодшого шкільного віку нами був проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку, фізичної та

функціональної підготовленості дітей 7-8 років до та після експерименту.

Після експерименту показники ОКГ, маси і довжини тіла дівчат і хлопців відповідали віковій нормі. В дівчат маса тіла збільшилась на 14,08 % ( $p < 0,05$ ), у хлопців – на 11,70% ( $p < 0,05$ ), довжина тіла – відповідно на 5,38% ( $p > 0,05$ ) і на 4,32% ( $p > 0,05$ ), ОКГ у дівчат збільшився на 10,88% ( $p > 0,05$ ), у хлопців на 7,58% ( $p > 0,05$ ). Достовірно покращились показники індексу Кетле у дівчат на 8,29% ( $p < 0,05$ ), у хлопців на 8,65% ( $p < 0,05$ ), та показники життєвого індексу – у дівчат на 7,32% ( $p < 0,05$ ), у хлопців на 7,79% ( $p < 0,05$ ) (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку контрольної і експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	Дівчата (n=10)		Хлопці (n=10)	
		до	після	до	після
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Маса тіла, кг	21,45±2,13	24,47±2,45*	23,16±2,23	25,87±2,73*
2	Довжина тіла, см	119,09±5,32	125,49±4,37	122,01±5,12	127,28±5,12
3	ОКГ, см	57,54±2,56	63,80±2,28	61,07±3,14	65,7±3,14
4	Індекс Кетле, $г \cdot см^{-1}$	180,12±9,12	195,06±8,54*	187,12±9,23	203,31±8,21*
5	Життєвий індекс, $мл \cdot кг^{-1}$	53,24±3,19	57,14±2,13*	52,48±2,39	56,57±3,01*

*Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівнянно з величинами показників, зареєстрованих на початку і в кінці експерименту.*

Після експерименту у дітей молодшого шкільного віку відбулось зниження ЧСС у дівчат – на 4,55% ( $p > 0,05$ ), у хлопців – на 4,16% ( $p > 0,05$ ); показники артеріального тиску систолічного покращились у дівчат – на 0,82% ( $p > 0,05$ ), у хлопців – на 1,01% ( $p > 0,05$ ), артеріального тиску діастолічного у дівчат – на 1,74% ( $p > 0,05$ ), у хлопців – на 2,69% ( $p > 0,05$ ).

Показники ЖЄЛ достовірно збільшились у дівчат на 15,36% ( $p < 0,05$ ), у хлопців – на 10,32% ( $p < 0,05$ ). Заняття плаванням позитивно вплинули на роботоздатність дітей молодшого шкільного віку. Так показники індексу Руф'є достовірно покращились у дівчат на 27,91% ( $p < 0,05$ ), у хлопців – на 29,81% ( $p < 0,05$ ) (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники функціональної підготовленості дітей молодшого шкільного віку контрольної і експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	Дівчата (n=10)		Хлопці (n=10)	
		до	після	до	після
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	ЧСС, уд./хв	93,05±2,11	89,01±2,43	93,17±2,24	89,45±2,19
2	АТс, мм.рт.ст.	110,23±5,15	111,14±4,98	110,02±5,09	111,76±4,19
3	АТд, мм.рт.ст.	68,23±2,26	69,44±2,26	68,27±3,02	70,14±2,79
4	ЖЄЛ, мл	1183,49±20,14	1398,22±21,22*	1312,65±19,04	1463,65±20,15*
5	Індекс Руф'є	9,12±0,96	7,31±0,21*	9,45±1,38	7,28±0,18*

Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівнянно з величинами показників, зареєстрованих на початку і в кінці експерименту.

Аналіз фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку показав, що у хлопців і у дівчат після експерименту спостерігалось покращення показників за тестами: «Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м» у дівчат – на 14,58% ( $p < 0,05$ ), у хлопців – на 14,27% ( $p < 0,05$ ); «Стрибок у довжину з місця, см» у дівчат на 10,24% ( $p < 0,05$ ), у хлопців на 12,24% ( $p < 0,05$ ); «Біг на 30 м, с» у дівчат – на 4,98% ( $p > 0,05$ ), у хлопців – на 4,75% ( $p > 0,05$ ); «Човниковий біг 4 x 9 м, с» у дівчат – на 1,98% ( $p > 0,05$ ), у хлопців – на 2,35% ( $p > 0,05$ ); «Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см» у дівчат – на 44,07% ( $p < 0,05$ ), у хлопців – на 48,45% ( $p < 0,05$ ) (табл. 3).

**Показники фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку контрольної і експериментальної груп до та після експерименту**

№ з/п	Показники	КГ (n=10)		ЕГ (n=10)	
		до	після	до	після
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$
1	Чергування ходьби та бігу без урахування часу, м	622,15±32,01	712,87±27,81*	704,24±29,12	801,34±25,41*
2	Стрибок у довжину з місця, см	100,14±9,21	112,37±8,16*	110,02±8,25	121,97±9,23*
3	Біг на 30 м, с	7,82±0,34	7,43±0,29	7,37±0,28	7,02±0,42
4	Човниковий біг 4 х 9 м, с	14,13±0,17	13,85±0,17	13,59±0,34	13,27±0,22
5	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	4,22±0,09	6,08±0,26*	2,27±0,18	3,37±0,37*

*Примітка: \* -  $p < 0,05$  порівнянню з величинами показників, зареєстрованих на початку і в кінці експерименту.*

Таким чином, використання плавання для дітей молодшого шкільного віку сприяє вирішенню проблем дефіциту рухової активності дітей, дозволяє підвищити рівень їх фізичного стану.

**Висновки.** Застосування плавання для дітей молодшого шкільного віку зумовило підвищення рівня фізичного стану школярів. Результати педагогічного експерименту показали, що у дітей 7-8 років, які займалися плаванням достовірно ( $p < 0,05$ ) поліпшилися показники сили, витривалості і гнучкості, покращилися ( $p < 0,05$ ) показники дихальної системи: ЖЄЛ та життєвий індекс; та показники серцево-судинної системи – проба Руф'є.

Таким чином підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку можливо за умов використання систематичних занять з плавання

### **Література:**

1. Бурдюжа С.В. Використання ігрового методу на заняттях з плавання з учнями спеціальної медичної групи. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи. 2019. Випуск 66 С.19-21.
2. Гогіна Т.І., Ільницька Л.В. Характеристика фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, які займаються плаванням в позаурочний час (секції). Фізична культура і спорт XVII міжнародна науково-практична конференція, 7-8 грудня, Харків. 2017 р С. 26-28.
3. Литовченко Г.О., Гричик Д.В. Ігри та ігрові вправи на воді. Чернігів. ЧДПУ імені Т.Г. Шевченка, 2013, 211с.
4. Назаркевич Л.І. Особливості застосування занять з плавання для зміцнення здоров'я та фізичного розвитку дітей молодшого дошкільного віку. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. 2016. Випуск 3К 1 (70) С.113-115.
5. Сологуб О.В. Методика навчання плавання підлітків зі зниженими функціональними можливостями в умовах позаурочної роботи: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.02. Луцьк, 2018. 252 с.

## **РОЗВИТОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ**

Джуринський П.Б., Богатов А.О., Дегтярь М.О.,  
Д'яченко О.В., Ковальова Т.М., Кучеренко Г.В., Саламаха М.І.,  
Шерстюк А.О.

Університет Ушинського, Україна

Анотація. Досліджено функціональний розвиток кардіореспіраторної системи старших школярів під час аеробних фітнес-тренувань. Вивчено динаміку розвитку силової витривалості.

**Актуальність.** За своєю практичною вагомістю проблема здоров'я людини є однією із найскладніших у сучасній цивілізації. Як відомо, здоров'я людини залежить як від генетичних факторів, так і від стану оточуючого середовища, медичного забезпечення, умов і способу життя. Про рівень здоров'я індивідуума, ступінь опірності організму до широкого спектру несприятливих впливів навколишнього середовища можна судити за його здатністю мобілізувати свої енергетичні

ресурси, які визначаються функціональними можливостями кардіореспіраторної системи. Оскільки за останні десятиліття стан здоров'я населення України істотно погіршився, то дослідження функціональних резервів кардіореспіраторної системи і розробка дієвих шляхів їх підвищення є актуальною проблемою сьогодення [2; 4; 5].

**Виклад основного матеріалу.** Наразі, ми є свідками бурного росту оздоровчої фізичної культури, яка розглядає здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухливої активності, генетичними особливостями, енергетичним потенціалом і способом життя. Державна політика галузі фізичної культури і спорту передбачає переорієнтацію галузі на рішення пріоритетної проблеми – укріплення здоров'я населення засобами фізичного виховання і спорту, створенні умов для задоволення потреб кожного громадянина у боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя і профілактику захворюваності. Це потребує кардинальних змін у сьогоднішній системі фізичного виховання, яка приділяє ще недостатньо уваги здоров'ю людей. Зміна ситуації неможлива без якісної корекції програм підготовки і збільшення кваліфікації спеціалістів з фізичного виховання у вузах [1; 3].

Розробка форм, методів та засобів з оздоровчого фітнесу, диференціювання фізичного навантаження між групами осіб, які займаються, розвиток основних функціональних систем організму – основні завдання спрямованих занять фітнесом.

Дослідження літературних джерел з проблеми розвитку функціональних систем організму під час занять фітнесом, а саме серцево-судинної і дихальної системи виявило місце для розвитку, творчого пошуку нових підходів до питання.

Метою дослідження було: дослідити функціональний розвиток кардіореспіраторної системи підлітків під час фітнес-тренувань.

Було вивчено проблему функціонального розвитку кардіореспіраторної системи, досліджено кардіореспіраторну підготовленість старших школярів 15-16 років під час занять аеробними фізичними вправами, розроблено рекомендації з фізичних навантажень для розвитку кардіореспіраторної

системи і силової витривалості організму означеного контингенту.

Встановлено, що на початку впровадження педагогічних технологій з розвитку кардіореспіраторної системи дівчат експериментальної групи, які займалися аеробними фізичними вправами за нашими пропозиціями, середньогрупові показники з індексу Руф'є знаходилися на позначці 7 балів, після впровадження педагогічних технологій – 2 бали, спостерігався перехід експериментальної групи з задовільного рівня на високий рівень підготовки. У дівчат контрольної групи, яка не займалася фітнесом за нашими пропозиціями, а займалася за традиційною методикою, спостерігалися незначні зміни з 6 балів – задовільний рівень до 4 балів, що підлягає високому рівню.

Результати дослідження за індексом Скібінської показали, що середньогрупові показники експериментальної групи, до експерименту становили – 44 у. о., після експерименту – 66 у. о., констатувався перехід з високого рівня на найвищий рівень. Результати ж контрольної групи свідчать про позитивні зрушення усього на 6 у. о., тобто залишилися практично на тому ж рівні.

Із порівняльної характеристики показників досліджуваних груп було встановлено більш суттєві позитивні зміни експериментальної групи з розвитку кардіореспіраторної системи на 46 – 86 %, контрольної усього на – 12 – 19 %, що вказує на більш спрямовану і ефективну підготовку школярок експериментальної групи, які займалися аеробним фітнесом за нашими пропозиціями.

Дослідження силової витривалості указує, що до впровадження експериментальної програми у школярок експериментальної групи кількість згинань і розгинань рук в упорі лежачи становила – 8 разів, через 6 місяців занять середньогрупові результати зросли на 60%.

У дівчат контрольної групи приріст результату становив – 22%. Аналіз динаміки розвитку силової динамічної витривалості у дівчаток експериментальної групи указує на вірогідність і ефективність запропонованої методики з



функціонального розвитку організму старших школярів 15-16 років.

У перспективі ми вбачаємо удосконалення та розробки нових методик з фітнесу для роботи з різними групами населення.

#### **Література:**

1. Джуринський П. Б. Основи оздоровчого фізичного виховання, фітнесу та здоров'я : [методичний посібник] / П. Б. Джуринський. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2007. – 41 с.

2. Джуринський П. Б. Теорія і методологія здоров'язбережувальної професійної підготовленості майбутніх учителів фізичної культури : [монографія] / Джуринський Петро Борисович. – Одеса : В-во ТОВ "Лерадрук", 2012. – 324 с.

3. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. Л-ра, 2011. – 224 с.

4. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – 2-е изд., перераб. и доп. / Ю. В. Менхин. – М. : СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. –312 с.

5. Franklin B., Vanders L., Wrisley D., Rubenfire M. (2003). Aerobic requirements of arm ergometry: Implications for exercise testing and training. *The Physician and Sportsmedicine*, 11(10), 81-90.

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ХАРЧОВОЇ ПРОМИСЛОВОСТІ НА ЗАСАДАХ МІЖДИСЦИПЛІНАРНОЇ ІНТЕГРАЦІЇ**

Павлюк О. В., Сергєєва Т. П., Болтоматіс Д. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Стаття присвячена проблемі виявлення, теоретичного обґрунтування та експериментальній перевірці педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

**Актуальність теми.** Сучасні економічні умови розвитку України, подальший науково-технічний прогрес, підвищують потреби суспільства в здорових трудових ресурсах.

Відтак актуалізується потреба в спрямованості професійної підготовки майбутніх фахівців на формування в них цілісного наукового світогляду з питань культури здоров'язбереження.

Особливої актуальності набувають питання збереження здоров'я для майбутніх фахівців харчової промисловості, що пов'язано з такими здоров'яруйнівними факторами, як гіподинамія, висока емоційна затратність і стресовість, робота з технікою, а також недостатньою підготовленістю до здоров'язбережувальної діяльності в процесі здобуття вищої освіти.

Однак, проблема формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців на засадах міждисциплінарної інтеграції ще не знайшла достатнього відображення в психолого-педагогічній літературі. Таким чином, актуальність дослідження, недостатній рівень теоретичного та практичного вивчення проблеми зумовили вибір теми роботи.

**Результати дослідження.** Під формуванням культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції ми розуміємо процес, який вможливорює збереження й зміцнення здоров'я студентів, впливає на світогляд, змінює спосіб життя та враховує особливості майбутньої професійної діяльності.

З урахуванням вимог до підготовки майбутніх фахівців і галузевих стандартів конкретизовано основні наукові підходи до формування культури здоров'язбереження: системний, особистісний, аксіологічний.

Під міждисциплінарною інтеграцією розуміється взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечить формування культури здоров'язбереження шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання.

Міждисциплінарна інтеграція у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості передбачає врахування зв'язків між: філософським розумінням сутності здоров'я та проблем здоров'язбереження (дисципліна «Філософія»); знаннями в галузі здоров'язбереження в історичному аспекті (дисципліна «Історія української культури»)

та знаннями в галузі охорони праці, безпеки життєдіяльності (дисципліна «Безпека життєдіяльності»); знаннями, вміннями та навичками здоров'язбережувальної діяльності на заняттях з «Фізичного виховання».

Для визначення оптимальних педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості визначено компоненти (мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний), показники та рівні сформованості культури здоров'язбереження.

Мотиваційно-світоглядний компонент характеризує ієрархію цінностей особистості, ставлення майбутніх фахівців харчової промисловості до здоров'язбереження. Сформованість мотиваційно-світоглядного компонента визначається за такими показниками: стійкість ціннісних орієнтацій на здоров'язбереження й успіх у майбутній професійній діяльності; сформованість потреби в поглибленні знань із питань здоров'язбереження.

Когнітивно-змістовий компонент характеризується сукупністю знань і уявлень студента в галузі здоров'язбереження в культурному, соціальному, духовному, психічному й фізичному аспектах. Показниками когнітивно-змістового компоненту визначено: обізнаність студента зі способами збереження здоров'я та уникнення професійних ризиків; володіння інформацією щодо профілактики захворювань, власного здоров'язбереження, здоров'язбережувальних технологій.

Діяльнісно – операційний компонент визначає активність студентів в оволодінні досвідом використання загальних і прикладних вмінь і навичок щодо здоров'язбереження. Показниками сформованості цього компонента визначено: вміння моніторингу свого фізичного здоров'я; навичок підтримки фізичної активності й організації здоров'язбережувальної діяльності.

Регулятивно-рефлексивний компонент культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості характеризує здатність адекватно оцінювати результати здоров'язбереження й корегувати на цій основі свою поведінку. До показників регулятивно-рефлексивного компонента належать:

розуміння студентами важливості саморозвитку в напрямі здоров'язбереження як запоруки власного здоров'я, здатність до аналізу та корекції результатів здоров'язбережувальної діяльності.

З огляду на окреслені показники виявлено рівні сформованості означеного феномена: високий, достатній, задовільний, низький.

Визначено та обгрунтовано педагогічні умови формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції: забезпечення мотивації майбутніх фахівців на здоров'язбереження як світоглядного орієнтиру; використання методів міждисциплінарної інтеграції в професійній підготовці студентів з метою поглиблення їхніх уявлень і знань про здоров'я; розширення вмінь і навичок студентів щодо ведення здорового способу життя; організація самостійної здоров'язбережувальної діяльності студентів.

Перша педагогічна умова спрямовувалась на формування мотиваційно-світоглядного компоненту. У процесі реалізації цієї педагогічної умови на заняттях з фізичного виховання використовувалися комплекси професійно-прикладних здоров'язбережувальних вправ. Розширення світогляду з питань здоров'язбереження, підпорядкованих етнокультурним цінностям, здійснювалось у процесі вивчення дисциплін «Історія української культури» та «Філософія», що викликало зацікавленість студентів до вивчення проблеми в історичному аспекті.

Друга педагогічна умова базувалася на поглибленні знань і уявлень студентів про здоров'я (дисципліна «Безпека життєдіяльності»), що сприяло формуванню когнітивно-змістового компоненту культури здоров'язбереження шляхом використання лекцій-бесід, диспутів, зустрічей з лікарями, спортсменами, валеологічних конференцій та олімпіад, участі студентів у фізкультурно-оздоровчих, культурно-масових заходах, залучення до здоров'язбережувальної діяльності, збагачення досвіду.

Реалізація третьої педагогічної умови передбачала опанування студентами практичних умінь і навичок

здоров'язбережувальної діяльності. На заняттях з фізичного виховання студенти набули вмінь моніторингу свого здоров'я, навички підтримки фізичної активності; на заняттях з безпеки життєдіяльності визначали власний ступінь розвитку вмінь і навичок ведення здорового способу життя.

Четверта педагогічна умова спрямовувалася на формування регулятивно-рефлексивного компонента культури здоров'язбереження. Це передбачало розробку студентами індивідуальної програми, котра характеризувала їхню здатність адекватно оцінювати результати здоров'язбережувальної діяльності й корегувати їх.

Аналіз результатів дослідження дозволив дійти висновку, що впровадження педагогічних умов у підготовку майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції сприяло підвищенню рівня сформованості їх культури здоров'язбереження. В ЕГ на високому рівні сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції збільшилася кількість студентів на 34,42%, а в КГ – на 3,49%. На достатньому рівні спостерігалися такі зміни: в ЕГ зменшилася кількість студентів на 27,05%, а в КГ їх кількість збільшилася на 3,49%.

На задовільному рівні в ЕГ кількість студентів збільшилися на 1,64%, а в КГ – зменшилася на 3,49%. А на низькому рівні простежуються такі зміни: зменшилася кількість студентів в ЕГ на 9,02, а в КГ – на 3,49%. Зазначені зміни відбуваються в обох групах, тільки в ЕГ дещо більше.

*Таблиця 1*

**Результати формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції**

Компонент и КЗЗ	Групи і етап контр.	Результати								СП
		Високий		Достатній		Задовільний		Низький		
		КС	%	КС	%	КС	%	КС	%	
Узагальне ні показники	КГ-ВК	21	24,42	30	34,88	29	33,72	6	6,98	3,77
	КГ-ПК	24	27,91	33	38,37	26	30,23	3	3,49	3,91
	ЕГ-ВК	29	23,77	42	34,43	40	32,79	11	9,02	3,73
	ЕГ-ПК	71	58,19	9	7,38	42	34,43	0	0	4,24

Це пояснюється тим, що в КГ зміни перебувають у природніх умовах, а в ЕГ – під впливом визначених педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

Загалом спостерігалася позитивна динаміка у формуванні культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції під впливом педагогічних умов.

За допомогою використання методів математичної статистики доведено, що результати здійсненого дослідження є достовірними та підтверджують ефективність педагогічних умов формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції.

**Висновки.** У роботі подано теоретичне узагальнення та нове вирішення актуальної проблеми формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Узагальнення результатів проведеного науково-педагогічного дало підстави зробити такі висновки:

1. В умовах модернізації та європеїзації нашої держави в українському суспільстві й освіті виникає потреба формування молодого покоління, готового до використання власного природного потенціалу в інтересах саморозвитку, здатного до здоров'язбереження протягом усього життя.

2. Під міждисциплінарною інтеграцією розуміється взаємне проникнення змісту різних навчальних дисциплін і створення єдиного освітнього середовища, що забезпечить формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості шляхом використання інноваційних педагогічних методів, засобів та організаційних форм навчання.

3. Узагальнюючи результати наукових досліджень з проблеми формування культури здоров'язбереження, у майбутніх фахівців харчової промисловості визначено провідні компоненти цього феномену: мотиваційно-світоглядний, когнітивно-змістовий, діяльнісно-операційний, регулятивно-рефлексивний, Визначено рівні сформованості культури здоров'язбереження

майбутніх фахівців харчової промисловості: високий, достатній, задовільний, низький.

4. Результати дослідження наукових джерел, досвід професійно-педагогічної підготовки в Одеській національній академії харчових технологій дозволили визначити педагогічні умови, упровадження яких було спрямовано на формування культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Кожна педагогічна умова була реалізована в процесі вивчення дисциплін «Філософія», «Історія української культури», «Безпека життєдіяльності», «Фізичне виховання».

5. Результати діагностично-констатувального етапу дослідження дали змогу вивчити стан сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції. Одержані результати діагностичного етапу дослідження засвідчили необхідність удосконалення навчально-виховного процесу в Одеській національній академії харчових технологій в напрямі формування культури здоров'язбереження студентів. Результати формувального етапу експериментального дослідження показали дієвість педагогічних умов. Аналіз узагальнених результатів засвідчив, що в КГ та ЕГ кількість студентів за кожним рівнем сформованості культури здоров'язбереження майбутніх фахівців харчової промисловості на засадах міждисциплінарної інтеграції змінювалась, однак в ЕГ ці зміни були більш значущими.

#### **Література:**

1. Башавець Н.А. Проблема формування здоров'язбережувальної компетентності майбутніх фахівців // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт/ " 36. Наукових праць / за ред. Г.М. Артюзова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. - Випуск 3К2 (57)15. - С.24-26.

2. Башавець Н.А. Фізичне виховання у питаннях, відповідях та методичних рекомендаціях (основи здоров'язбереження) [навчальний посібник]. – Одеса, Печатний дом, 2013. – 352 с.

3. Башавець Н.А. Здоров'язбережувальна компетентність майбутнього фахівця як основа його культури // Наука і освіта. – № 1-2/ СХІІ. – Одеса, 2013. - С. 120-122.

4. Мартинів О. М. Аналіз стану готовності студентів до здорового способу життя як показника культури здоров'язбереження / Олег Михайлович Мартинів // Науковий вісник Ужгородського національного університету: наук. журн. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. – 2013. – № 28. – С. 100–103.

5. Сергєєва, Т. П. Формування у майбутніх фахівців харчової промисловості ціннісного ставлення до власного здоров'я [Текст] / Т. П. Сергєєва, О. М. Кананихіна // Здоров'я людини в сучасному культурно-освітньому просторі : матеріали I Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції, 22 березня 2018 року. – Суми : [СумДПУ ім. А. С. Макаренка], 2018. – С. 19–25.

## **ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ ОНАХТ ВАЛЕОЛОГІЧНИХ ЦІННОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ**

Струк Б. І., Волкова Т. В., Гончарук В. В.

Одеська національна академія харчових технологій, Україна

Анотація. Стаття присвячена вирішенню проблеми виховання у студентів валеологічних цінностей у процесі спортивно-масової роботи. У роботі визначено спортивно-масову роботу як спеціально організований процес організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя.

**Актуальність.** Актуальною проблемою системи фізичного виховання закладів вищої освіти є масове залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою. Водночас, сьогодні, наша держава не достатньо приділяє уваги розвитку масового фізкультурного руху.

Покоління студентів, яке сформувалося в нинішній час, відрізняється низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовленості. З кожним роком зростає число студентів, що займаються в підготовчих і спеціальних медичних групах. Здорових і практично здорових студентів стає все менше. Це зумовлено, насамперед, способом життя сучасної молоді.

У цьому контексті формування здорового способу життя і культури дозвілля студентської молоді має стати однією з



важливих сфер діяльності закладів вищої освіти.

Попри те, що останнім часом різко активізувався інтерес до різних видів спортивно – орієнтованої діяльності, зростає потреба молоді до активних форм відпочинку, в сучасній науково-методичній літературі недостатньо висвітлене питання організації спортивно-масової роботи як інструмента формування ціннісного відношення студентів до здорового способу життя. У зв'язку з цим, метою цієї статті є дослідження можливостей спортивно-масової роботи як інструменту виховання в студентів ОНАХТ валеологічних цінностей.

**Результати дослідження.** Нашими дослідженнями встановлено, що участь молоді в різних видах спортивно - орієнтованої діяльності активізувалася, що стимулює розвиток не лише традиційних, але й нових видів спорту, які за своїм змістом найбільше відповідають тим цілям, які студенти зазвичай ставлять, займаючись фізкультурною діяльністю.

Доведено, що в студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається підвищення життєвого тону. Вони переважно товариські, володіють більш високою емоційною стійкістю, енергією та оптимізмом. Серед таких студентів більше наполегливих та рішучих, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів властиве почуття обов'язку, сумлінності, зібраності. Вони успішно взаємодіють в роботі, що потребує наполегливості та зібраності, серед них частіше зустрічаються лідери.

Аналізуючи наукову літературу, виявили, що сьогодні не існує однозначного тлумачення поняття «спортивно-масова» робота. Зокрема, О. В. Салівон зауважує, що систему спортивно-масової роботи утворює масова фізкультурна діяльність людей у межах процесу фізичного виховання і самовиховання для загального фізичного розвитку і оздоровлення, вдосконалення рухових можливостей, поліпшення статури й постави, а також занять для розвитку фізичної рекреації. У визначенні, запропонованому вченим, основний акцент робиться на «фізкультурних» аспектах спортивно-масової роботи, ігнорується при цьому її загальна соціально-профілактична спрямованість.

Враховуючи, що спортивно-масова робота є однією зі складових компонентів формування фізичної культури студентської молоді, пропаганди і прищеплення навичок здорового способу життя автор доводить, що спортивно-масова робота – це активне проведення масових спортивних заходів задля поліпшення фізичної підготовленості студентів, виявлення сильніших спортсменів та залучення їх до різного роду змагань і успішних виступів у змаганнях різного рангу.

На нашу думку, спортивно-масову роботу необхідно визначати як спеціально організований процес планування та організації спортивно-масових заходів, спрямований на залучення студентської молоді в фізкультурну діяльність та формування у них ціннісної установки на здоровий спосіб життя, розвиток фізичних якостей і психолого-емоційної стійкості. Таке визначення дає можливість розглядати спортивно-масову роботу як керовану педагогічну систему фізичного і фізкультурного виховання, а з іншого боку максимально розширити персональне поле учасників спортивно-масової роботи з урахуванням не лише факторів фізичного розвитку, але й факторів психолого-емоційного розвитку особистості.

Розглядаючи проблему взаємозв'язку між спортивно-масовою роботою і формуванням у студентів ціннісної установки на здоровий спосіб життя, необхідно зазначити, що сама ця цінність перебуває в полі взаємодії з цінностями фізичної культури. Вважаємо, що студент, усвідомивши, що фізична культура є для нього певною цінністю прагне зберегти її, що стає неможливим поза ціннісним відношенням до здорового способу життя, який є інструментом, що забезпечує можливість занять фізичною культурою.

У цьому контексті наголосимо, що за даними наших спостережень формування у студентів ОНАХТ ціннісного ставлення до здорового способу життя стикається із рядом суттєвих перешкод, до яких належить:

- впевненість у тому, що власне здоров'я є даністю, яка не потребує розвитку, лінощі, слабкий вольовий потенціал, байдужість;

- надмірне намагання сконцентрувати основні зусилля на процесі навчання, а фізична культура розглядається як елемент, що додатково ускладнює навчання;

- низький рівень обізнаності щодо позитивного впливу занять фізичними вправами на здоров'я;

- відсутність належного рівня мотивації до занять фізичною культурою, що є наслідком недостатнього інформування про роль спортивно-масової роботи.

Проведене нами опитування студентів I-II курсів щодо їх ставлення до різних форм та видів занять з фізичного виховання засвідчило, що лише 23,8 % студентів відвідували спортивні секції. Водночас виявлено, що 64,6 % респондентів, що не займаються спортом, хотіли б відвідувати які-небудь фізкультурно-оздоровчі заняття.

Особистісний рівень освоєння цінностей фізичної культури визначається знаннями людини у галузі фізичного вдосконалення, руховими вміннями та навичками, здатністю до самоорганізації здорового способу життя, соціально-психологічними установками, орієнтацією на заняття фізкультурно-спортивною діяльністю.

Особливе значення для особистості має освоєння мобілізаційних цінностей фізичної культури. Саме вони допомагають людині вижити в екстремальних ситуаціях, коли їй особливо потрібні високорозвинені рухові якості і здібності. Фізкультурно-спортивна діяльність сприяє мобілізації функціональних, психологічних і фізичних можливостей організму, вимагає термінової мобілізації функціональних сил людини.

Мобілізаційні цінності фізичної культури мають валеологічну спрямованість: самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища, потреба в постійному удосконаленні особистих фізичних кондицій.

До цінностей фізичної культури належать накопичені теорією та методикою знання про використання фізичних вправ для ефективного фізичного розвитку людини, формування його статури, підвищення працездатності, психоемоційної стійкості. Саме фізичне виховання, як частина спортивно-масової роботи

має стати її важливою складовою, а формування у студентів ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя визначає її провідну роль у процесі валеологічного виховання студентів.

Водночас, сама спортивно-масова робота має більш широкі цілі ніж фізичне виховання – це виховання особистості через культуру за допомогою усвідомлення ціннісного потенціалу фізичної культури і власного здоров'я. Тобто ми розглядаємо спортивно-масову роботу, насамперед, як педагогічний процес спрямований на формування фізичної культури особистості і переконаності у необхідності розглядати здоров'я як безумовну цінність через різні форми діяльності.

Як основну складову спортивно-масової роботи, що дозволяє залучати широкі маси студентської молоді в фізкультурну та культурно-оздоровчу діяльність, ми розглядаємо спортивно-масові заходи. При цьому технологічною підставою спортивно-масової роботи виступають пріоритет емоційного аспекту фізкультурно-спортивних занять, ефект задоволення і успіху.

Ми вважаємо, що формування у студентів ОНАХТ установок на здоровий спосіб життя може бути реалізоване через такі напрями спортивно-масової роботи:

- урізноманітнення фізкультурно-масових заходів спортивної та фізкультурної спрямованості та форм спортивних змагань;
- організація і проведення зустрічей з видатними спортсменами, демонстрація особливостей кожного виду спорту та безмежних можливостей людини, що сприятиме формуванню інтересу до спортивної діяльності;
- створення гуртків спортивної орієнтації, що дасть можливість долучитися до фізкультурного руху всім бажаним.

Студенти, залучені до спортивно-масової роботи в ОНАХТ, беруть участь у змаганнях різних рівнів (студентська спартакіада ОНАХТ, туристичний перехід по Трасі здоров'я, легкоатлетична естафета, футбольний марафон і т.д.).

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дає студентам змогу брати участь у змаганнях 10-15 разів протягом навчального року. Такій активності сприяє правильно укладений календар спортивно-масових заходів, добір доступних видів спорту та участь у них студентів із різним рівнем загальнофізичної підготовки.

Досить важливими є заохочувальні заходи під час підготовки та проведення обласних спортивних ігор закладів вищої освіти III-IV р.а. Ретельна підготовка учасників і місця змагань, урочисте їх відкриття та підбиття підсумків, вчасне висвітлення результатів в засобах масової інформації (на сайтах академії, газеті «Технолог») – усе це підвищує інтерес до фізичної культури та спорту.

Отже, в умовах закладу вищої освіти, масові фізкультурно-спортивні заходи сприятимуть вирішенню широкого кола завдань фізичного виховання, розвитку студентського спорту та впровадженню здорового способу життя. Окрім цього, вони є методом залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників до фізичної культури і спорту, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, виховання корисних рухових навичок і умінь, стимулювання інтересу до подальших занять фізичними вправами і спортом, вирішуючи тим самим проблему формування валеологічних цінностей у студентів.

**Висновки.** Враховуючи, що сучасна вища освіта трансформується на вимогах створення умов для соціального розвитку майбутнього фахівця, підготовки його до сучасних реалій життя та професійної діяльності, спортивно-масова робота виступає як один з основних компонентів виховання у студентів валеологічних цінностей.

Результатом освоєння валеологічних цінностей фізичної культури є самоорганізація здорового способу життя, вміння протистояти несприятливим впливам зовнішнього середовища. Будучи підсистемою цілісного освітнього процесу, фізичне виховання також орієнтоване на виконання сучасного замовлення суспільства з підготовки здорового фахівця, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя і переносити значні фізичні, психічні та інтелектуальні навантаження.

Формування у студентів інтересу до здорового способу життя і ставлення до здоров'я як найважливішої цінності сьогодні є основними завданнями кафедри фізичної культури та спорту ОНАХТ.

### **Література.**

1. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2010. № 2 (10). С. 50-55.

2. Максимчук Б.А. Теоретичні основи валеологічної підготовки студентів у процесі фізичного виховання. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. 2012. № 29. С 425-428.

3. Плачинда Т.С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти” / Т.С. Плачинда. – Кіровоград, 2008. – 20 с.

4. Сабадаш В.І. Роль вищої школи у формування валеологічної культури майбутніх фахівців. Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології, ХНТУ, 2014. С. 132-136.

5. Язловецький В.С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури: [Навч. посібн.] / В.С. Язловецький, А.Л. Турчак. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив -Систем», 2010. – 312 с.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ДНЗ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Троць Л. П.

Дніпровський транспортно-економічний коледж, Україна.

**Анотація.** У статті розглядається проблема формування ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя. Зазначенні основні групи здоров'язбережувальних цінностей та головні мотиви позитивного ставлення студентів до занять із ФВ.

**Актуальність.** Дослідження проблеми формування здоров'язбережувальних цінностей в умовах сучасної освіти дадуть змогу збільшити інтерес студентів до занять з фізичного виховання, розширити коло їх фізкультурних інтересів, стимулювати прагнення вести здоровий спосіб життя.

**Результати дослідження.** Розуміння сутності здоров'язбережувальних ціннісних орієнтацій студентами є важливим та першочерговим завданням вищої школи, бо від стану здоров'я залежить рівень задоволення практично всіх

потреб людини. Автори О. Марченко [4] та І. О. Павленко [5] в своїх працях наголошують, що формування ціннісних орієнтацій на здоровий спосіб життя має велике значення для розвитку та удосконалення молодшої людини, збереження і зміцнення здоров'я студентів в період навчання у ЗВО та підготовка їх до професійної діяльності є важливим завданням вищої професійної освіти і творчого довголіття майбутніх фахівців.

І. Алексейчук [1], Е. В. Єгоричева [2] вважають, що фізична культура, має великий потенціал, як засіб поліпшення фізичної підготовленості і здоров'я, так і як засіб формуючого впливу на особистість студента, тому, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

У ДНЗ фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як важливий компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил.

Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку мають весомий вплив ціннісні орієнтації. І вони виступають вагомими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності та чітко координувати їх в динаміці [3].

Саме тому, особливе значення набуває формування здоров'язбережувальних цінностей у студентів ДНЗ до занять з фізичного виховання. Фізичне виховання допоможе сформувати особисті ціннісні орієнтації, мотиви, інтереси і потребу в заняттях фізичним вихованням[4].

Ми виявили мотиви позитивного ставлення студентів до занять із фізичного виховання, а саме:

1. Мотив фізичного вдосконалення, пов'язаний з прагненням прискорити темпи власного розвитку ( домогтися визнання та поваги) – 92,30%

2. Мотив бажання бути разом з друзями, спілкуватися, співпрацювати з ними – 61,36%

3. Мотив повинності, він пов'язан з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми – 66,67 %;

4. Процесуальний мотив. Увага зосереджена не на результаті діяльності, а на самому процесі занять – 77,27%;

5. Ігровий мотив, як засіб розваги та відпочинку – 90,91%;

6. Мотив комфортності, що визначає бажання займатися фізичними вправами у сприятливих умовах – 96,97%.

Ще одним із важливих факторів заохочення студентів до занять фізичною культурою є інтереси. Вони відображають вибіркове ставлення людини до об'єкту, що володіє значимістю і емоційною привабливістю. Відомо, що коли рівень усвідомлення інтересу невисокий, переважає емоційна привабливість, а чим вищий цей рівень, тим більшу роль відіграє об'єктивна значимість. У інтересах відображаються потреби людини та засоби їх задоволення. Якщо потреба викликає бажання володіти предметом, то інтерес – познайомитися з ним [2].

Якщо ж людина не має певних цілей у фізкультурно-спортивної діяльності, то він не виявляє інтересу до неї. Відносини задають предметну орієнтацію, визначають соціальну й особистісну значимість фізичної культури в житті. Таким чином, неможливо судити про фізичну культуру особистості, спираючись лише на розвиток її фізичних можливостей, без урахування її думок, почуттів, ціннісних орієнтації, спрямованості і ступеня розвиненості інтересів, потреб, переконань.

Опитування студентів, для виявлення домінуючих чинників, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою, дали такі результати:

- задоволення процесом занять (динамічність, новизна емоційність, різноманітність) – 91,25%;

- результат занять (придбання нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе) – 78,00%;

- перспектива занять (фізична досконалість і гармонійний розвиток, зміцнення здоров'я) – 76,80%.



**Висновки.** Таким чином, цілеспрямоване формування здоров'язбережувальних цінностей у студентської молоді є найважливішим завданням фізичного виховання. Тому що сутність полягає у свідомому ставленні до власного здоров'я, формуванні системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, професійній діяльності студентів ДНЗ.

#### **Література:**

1. Алексейчук І. Мотиви занять фізичною культурою і спорту вищої школі / І. Алексейчук, Н. Добровольська, О. Начата // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наукових праць. – Луцьк, 2002. Том 1. – С. 173–175.
2. Егорычева Э. В. Ценность здоровья и отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом / Э. В. Егорычева, А. О. Егорычев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 601–606.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРШІЙ ШКОЛІ**

Форостян О. І., Наконечний І. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються аспекти формування здорового способу життя у учнів старшої школи засобами фізичної культури. Правильно організований процес фізичного виховання великою мірою сприяє повноцінному психічному розвитку дитини та вдосконаленню її рухових функцій.

**Актуальність.** Здоровий спосіб життя є не лише невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але й надважливою проблемою. Дотримання засад здорового способу життя завжди залежить від свідомого вибору людини. Головними аспектами, які шкодять здоровому способу життя, можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних факторів, які щороку призводять погіршення загального стану здоров'я населення України.

Принцип всебічного і гармонійного розвитку організму передбачає забезпечення планомірного й цілеспрямованого розвитку всіх його органів та систем і фізичних якостей людини.

Охорона здоров'я в усьому світі, в тому числі і в Україні, прагне розвивати, охороняти та зміцнювати людське здоров'я. Цьому сприяє профілактичний характер сучасної медицини, загальнодоступність медицини, широка мережа лікувально-профілактичних закладів (санаторіїв, профілакторіїв тощо). Особливе місце у системі охорони здоров'я належить фізичній культурі та спорту, а отже, і фізичному вихованню. Саме на це вказували видатні науковці М. Амосов, Л. Волков, М. Козленко, Г. Костюк, І. Павлов та інші.

Формування в учнів старшої школи стійких навичок здорового способу життя є визначальним чинником продовження тривалості життя, його активізації та досягнення стану повної оптимальної взаємодії інтелектуального і фізичного розвитку, яка передбачає розвиток рухової активності, раціональне харчування, здоровий сон, дотримання гігієнічних правил, відмову від шкідливих звичок. Фізична культура і масовий спорт упродовж всього життя – це ефективна складова процесу повноцінного розвитку організму дитини, дієвий засіб профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, організації активного дозвілля, здорового способу життя, запобігання антисоціальним проявом поведінки [2].

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток учнів в школі та сім'ї, спонукають їх дотримуватися правильного режиму дня і вимог гігієни [3].

Удосконалення галузі фізичної культури потребує розробки та впровадження сучасних підходів, які сприяли б появі у кожного учня бажання використовувати необхідну за обсягом і змістом рухову активність у повсякденному житті. Формування відповідних мотивів та інтересів має здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей і потреб кожної дитини та наявних суспільних цінностей. Першочергового значення набуває виховання в учнів старшої школи переконання у необхідності регулярного використання в процесі життєдіяльності різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту.

Зазвичай, зміст і обсяг таких занять має визначитися на підставі науково-обґрунтованих норм для окремих вікових груп школярів, наявних у них мотивів та цінностей з урахуванням характеру їх рухової активності в процесі навчання та у повсякденному житті. Нормативною основою системи занять фізичною культурою має бути комплекс показників тижневої рухової активності, рівня спеціальних знань про особливості рухової активності учнів старшої школи, їх фізичного розвитку, стану функціональних систем, організму фізичної та розумової працездатності, вдосконалення здібностей, обдарованості і таланту [3].

Науковими дослідженнями [1, 2] встановлено, що урок фізкультури забезпечує в середньому лише 11% гігієнічної норми рухової активності школяра. У зв'язку з цим, необхідно збагачувати і правильно поєднувати різні форми фізичного виховання учнів і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Школа і сім'я покликані залучати всіх учнів до систематичних занять фізичними вправами, роз'яснювати їм значення цих занять, виховувати потребу і вміння свідомо використовувати їх у режимі праці та відпочинку. Правильне, систематичне чергування навчання із заняттями фізичною культурою сприяє підвищенню працездатності школярів, зміцненню їх здоров'я. Важливого значення набуває організація фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня.

Гімнастика до початку занять у школі дисциплінує учнів, готує їх до напруженої навчальної діяльності, допомагає включитися в загальний трудовий ритм. Рекомендують проводити її не тільки в першу, а й другу зміну. Найбільш корисні заняття на свіжому повітрі.

Фізкультурні хвилинки можуть бути повні і скорочені. Останні складаються з однієї-двох вправ, наприклад, ритмічне стискання пальців, струшування пальців, струшування кистей, які проводяться під час письмових робіт. Рекомендують також імітаційні, тематичні, віршовані фізкультурні хвилинки. Повні фізкультхвилинки включають 3-5 загальнорозвиваючих вправ, що охоплюють усі основні групи м'язів. Дозування кожної вправи 4-6 повторень.

Фізкультурні паузи корисні під час виконання домашніх завдань. Від фізкультурних хвилинок вони відрізняються змістом і тривалістю. Фізкультурні паузи слід проводити систематично, через кожні 45-60 хв, тривалість 10-15 хв. Крім загальнорозвиваючих вправ, до них входять біг, стрибки, рухливі ігри.

Активним відпочинком є фізичні вправи і рухливі ігри на великій перерві. Перерви мають проводитися на свіжому повітрі, зокрема взимку. При цьому дітям слід постійно рухатись, а вправи виконувати більш інтенсивно. Бажано, щоб усі фізкультурно-оздоровчі заходи на великих перервах здійснювалися в ігровій, а якщо рівень підготовленості учнів приблизно однаковий, то і в змагальній формі.

У фізичному вихованні потрібно систематично контролювати хід і результати навчальної діяльності. До контролю бажано залучати учнів, учителів і батьків.

Контроль – це один з найважливіших елементів управління навчальним процесом. Для фізичного виховання властиві два типи контролю: педагогічний (здійснюється вчителем-спеціалістом) і самоконтроль (суб'єкт і об'єкт контролю збігаються).

Педагогічний контроль охоплює всі сторони педагогічного процесу, його умови та результати, і розглядає їх у взаємозв'язках як єдине ціле. Здійснюється спеціалістом із використанням тих засобів і методів, які він може і повинен кваліфіковано

застосовувати. Його основними складовими частинами є: система факторів впливу на учнів; контроль стану учнів до і після впливу на них; оцінка ефекту впливу.

Контроль факторів, що впливають на учнів у процесі фізичного виховання, повинен охоплювати щонайменше три групи впливів:

- ті, що йдуть безпосередньо від педагога;
- ті, що чинять умови зовнішнього середовища;
- ті, що випливають із діяльності та взаємодії учнів.

Контроль факторів зовнішнього середовища передбачає оцінку метеорологічної інформації, гігієнічних умов занять, обладнання, інвентарю, одягу. Педагогічний аспект контролю тут полягає у зіставленні наявних умов і можливостей досягнення передбаченого ефекту.

Чільне місце в контролі специфічних факторів фізичного виховання посідає контроль рухової діяльності і безпосередньо пов'язані з нею дії учнів. Оцінюючи рухову діяльність як фактор впливу на учнів, важливо врахувати величину навантажень, режим чергування навантажень і відпочинку [2].

У фізичному вихованні частіше, ніж в інших видах виховання, використовуються об'єктивні форми самоконтролю. Це пояснюється тим, що чільне місце серед явищ, що підлягають контролю, посідає рухова діяльність, зовнішні параметри якої та ефект її впливу на учнів можуть бути об'єктивно оцінені ними самими.

Під фізкультурним самоконтролем розуміють сукупність операцій самоконтролю (самопостереження, аналіз і оцінка власного фізичного стану, поведінки, реагування), що здійснюється індивідуально, безпосередньо в процесі занять, у загальному режимі життя згідно з правилами, прийнятими у сфері фізичної культури. Дані самоконтролю поділяються на суб'єктивні (самопочуття, сон, працездатність, бажання займатись фізичними вправами, болі та ін.) та об'єктивні (зміст тренування, вага, ріст, ЖЕЛ, динамометрія, ЧСС тощо). Учні можуть вести щоденник самоконтролю. Різні варіанти таких щоденників наводяться в навчально-методичній літературі та періодичній пресі.

Принцип оздоровчої спрямованості фізичної культури полягає в організації процесу фізичного виховання, і зокрема занять фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань учнів, зміцненню їхнього здоров'я. В ході фізичного виховання слід забезпечувати таке поєднання роз'яснювальної, виховної роботи і різних форм практичних занять фізичними вправами, при якому фізична культура стає усвідомленим, обов'язковим компонентом режиму дня школяра. Згідно з «Положенням про фізичне виховання учнів загальноосвітньої школи», система знань школярів з фізичної культури і спорту включає такі форми, що пов'язані між собою: уроки фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи протягом шкільного дня (гімнастика перед уроками, фізкультурні хвилинки під час уроків, фізкультпаузи, ігри й фізичні вправи на перервах); позакласна спортивно-масова робота (заняття в гуртках фізичної культури і спортивних секціях, спортивні змагання); позашкільна спортивно-масова робота та фізкультурно-оздоровчі заходи за місцем проживання учнів (заняття в дитячо-юнацьких спортивних школах, туристичних гуртках і т.д.); самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома, на пришкольних і дворових майданчиках, стадіонах та інше.

Таким чином, уроки фізичної культури повинні активно сприяти успішному здійсненню позакласної і позашкільної роботи з фізичного виховання, формуванню в учнів інтересу і звички до занять фізичними вправами в повсякденному житті. Необхідно підвищувати вплив уроків фізкультури на вдосконалення інших форм фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти // Фізичне виховання в школі. – 2002. - №4. – С. 35 – 38.
2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Навчальна книга. Частина 2 – 2008.- с. 194-197.
3. Федькович Г. , Максимович Л. Здоровий спосіб життя // Завуч. -2003.- №15/165/- с. 8.

# ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ І МОЛОДІ

## ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ У ДІВЧАТ 5-8 РОКІВ

Башавець Н.А., Савельєва В. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті вирішується проблема виховання гнучкості у дівчат 5-8 років та необхідність пошуку сучасних інноваційних технологій для впровадження на навчально-тренувальних заняттях. Гнучкість є однією з базових фізичних якостей юних гімнасток, а сучасна тенденція швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострила у останні роки цю проблему їх підготовки. Зазначене передбачає необхідність подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменок за рахунок пошуку більш удосконалених форм, засобів і методів виховання гнучкості, що дозволить досягнути значних успіхів в цьому виді спорту.

Ключові слова: гнучкість, художня гімнастика, навчально-тренувальне заняття.

**Актуальність.** Сучасна система багаторічної підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці постійно розвивається у відповідності з новітніми тенденціями та законами розвитку олімпійського спорту. За даними Ж. Білокопитової, Т. Нестерової, А. Байер в якості системоутворюючих тенденцій у розвитку художньої гімнастики виступають наступні: рання спеціалізація, індивідуалізація вищої спортивної майстерності, постійне зростання спортивно-технічних результатів, загострення конкуренції, підвищення престижності вищих спортивних досягнень, підвищення вимог до фізичної та технічної підготовки.

Сучасний етап розвитку художньої гімнастики характеризується зростанням складності змагальних програм,

підвищенням виконавчої майстерності у суворо обмежених параметрах часу, що обумовлене правилами змагань Міжнародної федерації гімнастики (FIG) (Т. Лисицька, Н. Царькова). Зазначене змушує тренерів звернути особливу увагу на подальше підвищення ефективності спортивного тренування та пошук додаткових засобів, які сприяють більш ефективному оволодінню руховими вміннями і навичками юними спортсменками (Л. Карпенко, А. Корнішов, В. Леонова), підвищенню рівня базової фізичної підготовки (дослідження Н. Кузьміної, М. Попова, Н. Шевчук).

Актуальність обраної теми дослідження зумовлена гостротою проблеми розвитку фізичних якостей дівчат-художниць 5-8 років, а саме гнучкості, та необхідністю пошуку сучасних інноваційних технологій для впровадження на навчально-тренувальних заняттях. Гнучкість є однією з базових фізичних якостей юних гімнасток на базовому етапі підготовки, а сучасна тенденція швидкої зміни і омолодження початкових груп в художній гімнастиці при неухильному рості складності гімнастичних вправ помітно загострила у останні роки цю проблему їх підготовки. Зазначене передбачає необхідність подальшого удосконалення навчально-тренувального процесу юних спортсменок за рахунок пошуку більш удосконалених форм, засобів і методів виховання гнучкості, що дозволить досягнути значних успіхів в цьому виді спорту.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати вплив педагогічної технології на виховання гнучкості у дівчат 5-8 років, які займаються художньою гімнастикою на етапі базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Художня гімнастика належить до групи складно координаційних видів спорту і особливістю майстерності в цьому виді спорту є оволодіння складною і тонкою координацією рухів, гнучкістю та вмінням передавати емоції за допомогою різних предметів. Тренувальний процес на етапі базової підготовки – важливий на шляху становлення майстерності спортсменок, і від того, наскільки ефективно він побудований залежить результат успіху в художній гімнастиці.

В художній гімнастиці, основою навчально-тренувального процесу є технічна підготовка, якій приділяється значна частина



уваги, однак в першу чергу вона залежить від рівня фізичної підготовленості, а саме гнучкості спортсменки. Зокрема, в художній гімнастиці оволодіння технікою деяких вправ взагалі не можливе, якщо спортсменка не гнучка і не здатна виконувати рухи з великою амплітудою.

В роботах Р. Андрєєвої, Л. Карпенко, В. Платонова доведено, що ефективність тренувального процесу в значній мірі залежить від раціонального використання засобів і методів спортивного тренування [1; 2; 3], однак спостерігається недостатня кількість спеціальних досліджень, щодо виховання гнучкості саме у дівчат-художниць 5-8 років на етапі базової підготовки. Більшість гімнастичних вправ за біомеханічною властивістю взагалі на 100% залежать від рівня виховання гнучкості.

Саме рівень гнучкості, отриманий на цілеспрямованих тренуваннях, допомагає виконувати вправи з великою амплітудою рухів, виховує широкі, пластичні рухи, оскільки за недостатньої рухливості в суглобах рухи, як правило, обмежені і скуті. Необхідна гнучкість для гімнастичних вправ таких як: виконання хвилеподібних рухів; для фіксування пози в польоті при виконанні стрибків, нахилів, шпагатів тощо.

В основу роботи покладені сучасні наукові дані, результати власних досліджень, узагальнений практичний досвід підготовки спортсменок-художниць 5-8 років СДЮШОР «Чорноморець» м. Одеси протягом 2018-2019 навчального року з вересня по липень. Проведено аналіз загальновідомих і нових наукових фактів з позиції визначення перспектив підготовки дівчат, які займаються художньою гімнастикою. При цьому активна і пасивна гнучкість розвивалися паралельно.

В результаті нами розроблений типовий авторський комплекс вправ для виховання гнучкості у спортсменок-художниць на етапі базової підготовки.

Треба враховувати, що процес виховання гнучкості здійснювався поступово. На початковому етапі тренувань дозування вправ було невелике, але вони виконувалися систематично на кожному занятті. При виконанні вправ перед спортсменкою ставилася конкретна мета, наприклад: доторкнутися рукою до визначеної точки або предмета, що дозволяло досягнути більшої амплітуди рухів. Навантаження на

окремих заняттях і протягом навчального року поступово збільшувалося за рахунок кількості вправ і числа їх повторень. Середній темп при виконанні активних вправ, що сприяли вихованню гнучкості складало одне повторення в секунду, при виконанні пасивних вправ – одне повторення в 1-2 секунди, утримання статичних положень – протягом 20-30 секунд. В якості методів вдосконалення гнучкості також використовувалися ігровий і змагальний методи, система домашніх завдань, які виконувалися спортсменками під контролем їх батьків, таким чином залучаючи їх теж до навчально-тренувального процесу та особистих досягнень своїх дітей, що фіксувалося у щоденник самостійної роботи.

На початку та на прикінці експерименту в контрольній та експериментальній групах були проведені тестові завдання (нахил вперед стоячи на лаві, викрут гімнастичної палиці, «міст»). Контрольна група займалася за традиційною системою, а у експериментальній групі застосовувалися авторські комплекси гімнастичних вправ, що входять у програму художньої гімнастики і які сприяли вихованню гнучкості та підвищували рухливість в суглобах та хребті. Наведені результати дослідження можна побачити в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Зміни показників гнучкості у дівчат в процесі експерименту**

Тестові завдання	Експериментальна група $x \pm S$			Контрольна група $x \pm S$		
	ВД	КД	t-(p)	ВД	КД	t-(p)
Нахил вперед стоячи на лаві, см	11,4 $\pm$ 1,28	15,2 $\pm$ 1,6	> 0,05	14,6 $\pm$ 1,46	19,07 $\pm$ 1,81	> 0,05
Викрут гімнастичної палиці, см	19,5 $\pm$ 1,89	13,2 $\pm$ 1,65	< 0,05	22 $\pm$ 3,85	19,93 $\pm$ 3,72	> 0,05
«Міст», см	4,87 $\pm$ 2,08	2,2 $\pm$ 1,35	< 0,05	11,87 $\pm$ 3,38	9,6 $\pm$ 3,07	p> 0,05

Отже, як видно з таблиці 1, результати тесту, нахил вперед з положення стоячи на лаві, який відображає рівень виховання гнучкості, після введеної нами методики свідчать про певний приріст. Так в експериментальній групі на початку дослідження середній показник склав 11,4 $\pm$ 1,28 см., а після проведення

другого етапу  $15,2 \pm 1,6$  см., ( $p > 0,05$ ). В контрольній групі на початку дослідження середній показник склав  $14,6 \pm 1,46$ , а після  $19,07 \pm 1,81$ , ( $p > 0,05$ ).

Середній результат тесту, викрут гімнастичної палиці, який визначає рухливість у плечових суглобах у дівчат експериментальної групи на початку експерименту становив  $19,5 \pm 1,89$  см., а вкінці експерименту він зріс до  $13,2 \pm 1,65$  см. ( $p < 0,05$ ) У контрольній групі ці зрушення знаходяться в межах від  $22 \pm 3,85$  до  $19,93 \pm 3,72$  см., що також є суттєвими. Результати даного тесту зображені на табл.1.

Результат показників дівчат за рівнем розвитку гнучкості хребта в експериментальній групі на початку дослідження становив  $4,87 \pm 2,08$  см. Після проведення експерименту цей показник покращився до  $2,2 \pm 1,35$  см., ( $p < 0,05$ ). Результат дівчат контрольної групи на першому етапі експерименту становив  $11,87 \pm 3,38$  см., а після дослідження покращився до позначки  $9,6 \pm 3,07$  см., але приріст не суттєвий ( $p > 0,05$ ).

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури, програмно-нормативних документів свідчить про активізацію наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменок у художній гімнастиці. Проте у теорії і практиці складно-координаційного спорту в Україні недостатньо розроблені питання щодо, власне, технології проведення занять з художньої гімнастики з урахуванням сенситивного періоду виховання гнучкості, як базової фізичної якості, що сприяло б підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу.

Розроблена нами експериментальна програма включала в себе комплекси для виховання гнучкості (піднімання ніг з положення сидячи, нахил вперед з розгинанням рук, присідання, нахил назад, шпагат, махи, «вкручування ніг», нахил вперед, міст, відведення рук назад, хвилі, розминання стоп, прогин назад з положення лежачи, махи ноги з фіксацією), комплекси для формування постави, хореографію (тан ліс, батман тандю, батман жете, гран батман жете, соте, шажман де п'є, арабески, па жете, па асамблеї, сіссон ферме, тур шене, па де буре), а також вправи загально розвивальної спрямованості. Позитивні зрушення в результаті проведеного експерименту встановлено в проведених тестах. Результати статистично вірогідні ( $p < 0,05$ ).

Аналіз навчально-тренувального процесу спортсменок в художній гімнастиці на етапі базової підготовки дає змогу стверджувати, що при здійсненні цілеспрямованого комплексного виховання гнучкості спортсменки значно швидше і більш раціонально опановують спеціальні рухові дії з художньої гімнастики. При цьому, однією з найважливіших умов занять є поєднання загальної і спеціальної фізичної підготовки, складовими яких є гнучкість. Завдяки цілеспрямованому вихованню гнучкості значно полегшується виконання дівчатами-художницями всіх видів гімнастичних вправ. Запропонований в роботі комплекс вправ може використовуватися не лише на заняттях в спортивних групах, а й на урочних заняттях в закладах загальної середньої освіти.

#### **Література:**

1. Андрєєва Р.І. Технологія навчання техніки вправ з обручем на основі спеціальної фізичної підготовки юних гімнасток: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання та спорту: спец.24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/ Р.І. Андрєєва. - Харків, 2011.

2. Карпенко Л.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: Учебное пособие / Л.А.Карпенко, И.А.Винер, В.А.Сивицкий. – ВФГС, СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – М., 2007. – 76 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## **ДО ПИТАННЯ АДАПТАЦІЇ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ ВІДПОВІДНО ГУМАНІСТИЧНИМ ПРИНЦИПАМ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ**

Богатов А.О., Мунтян Е. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті розглянута проблема використання методів змішаних бойових мистецтв у процесі фізичного виховання підлітків. Висвітлені основні питання і протиріччя.

Ключові слова: фізична культура, загальноосвітні школи, змішані бойові мистецтва, підлітки.

Змішані бойові мистецтва (ММА – від англ. Mixed martial arts) сміливо можна назвати спортом майбутнього. Це симбіоз бойових мистецтв і спортивних дисциплін [4]. Змішані бойові мистецтва вже відповіли на ряд питань про те, вихідці з яких єдиноборств сильніше. Тепер змагатимуться школи та напрями в ММА [3]. На даний момент очевидно одне – ММА є найбільш ефективним і універсальним видом єдиноборств у світі. З бійцями ММА не можуть змагатися представники інших видів спорту.

Відзначаючи величезний інтерес підлітків до занять змішаними єдиноборствами, слід зазначити, що цей вид єдиноборств не отримав належного поширення в освітніх установах. У більшості шкіл відсутні фахівці зі змішаних бойових мистецтв, дуже мало наукових розробок, методик і програм за цим видом спорту.

Сьогодні реформування фізкультурної освіти передбачає більшу свободу для вчителів фізичної культури й для учнів під час обрання найбільш ефективних форм і методів фізичного виховання. Внаслідок пріоритету «змішаного» стилю ведення поєдинку, гуманізації правил ММА і великого інтересу підлітків до занять бойовими мистецтвами, доцільно ввести засоби ММА в процес фізичного виховання в старших класах для підвищення мотивації та бажання займатися спортивною діяльністю.

Однак це викликає певні труднощі. Практика показує [1, 2], що методика підготовки дорослих спортсменів не підходить для дітей і юнаків з двох причин. По-перше, діти та юнаки мають свої вікові особливості, які необхідно враховувати при заняттях спортом; по-друге, найчастіше дорослі спортсмени приходять у рукопашний бій уже сформованими спортсменами. Заняття ж з дітьми і підлітками доводиться починати практично з нуля, що, безсумнівно, накладає свій відбиток на методику і програму підготовки.

В зв'язку з вищевикладеним виникає ряд питань, з якими в своїй практиці стикаються тренери в будь-якому з видів змішаних бойових мистецтв: які технічні дії з арсеналу різних видів спортивних єдиноборств слід включати в програму підготовки юнаків; як найбільш ефективно, доцільно і послідовно вибудувати методику навчання різним техніко-тактичним діям

змішаних бойових мистецтв. Це далеко не повний список питань, на які необхідно відповісти фахівцям ММА для того, щоб такі єдиноборства отримали подальший розвиток і набули більшої популярності серед українців.

Правила сучасних ММА зазнали значних змін з часів перших боїв з вале тудо, шутрестлінгу і UFC 1, і ще більші зміни з часів панкратіону. З розвитком техніки прийомів і численних удосконалень у процесах фізичної підготовки стало ясно, що надмірно вільні правила необхідно змінити [5]. Головними мотивуючими факторами стали необхідність охорони здоров'я бійців і бажання позбутися від стереотипу «людських півнячих боїв» [7], характерного для початку 1990-х років. Подібне сприйняття заважало розвитку спорту [4], і промоутери були змушені змінити правила на більш м'які. Нові правила включали поділ на вагові категорії, використання спеціальних рукавичок, додаткові обмеження в дозволених прийомах і часові рамки для поєдинків [5].

Замість боксерських рукавичок у ММА використовують накладки на руки з відкритими пальцями, які значно тонше: професіонали використовують рукавички в 4 унції, а аматори – в 6 унцій [6]. Накладки були введені для захисту куркулів, зниження кількості розтинів і пов'язаних з цим зупинок боїв. Окрім того, накладки в якійсь мірі підвищують видовищність боїв, бо стимулюють бійців використовувати ударну техніку. Також було введено обмеження по часу, щоб уникнути довгих боїв, у процесі яких бійці економили енергію. Бої без обмеження в часі також ускладнювали трансляцію по телебаченню в прямому ефірі. В більшості професійних організацій звичайні бої тривають три раунди по п'ять хвилин, в той час як в титульних боях кількість раундів збільшується до п'яти [7].

Слід зазначити відмінність у принциповому підході до правил у різних країнах: так, в США бої ММА строго регулюються атлетичними комісіями штатів, у результаті чого бійці більш обмежені в прийомах, тоді як у Європі і Азії правила, переважно, більш вільні. Наприклад, у багатьох штатах США в аматорському ММА заборонено наносити удари ліктями. Удари ліктями зверху вниз – так звані «12-6» («дванадцять-шість»), взагалі заборонені багатьма професійними організаціями,

зокрема, UFC [7]. У багатьох організаціях накладені обмеження на удари коліном у партері. В цьому питанні найбільш фривольної була нині неіснуюча японська організація Pride Fighting Championships, у якій дозволялось наносити удари колінами і ногами по голові лежачого противника (так звані «футбольні удари») [6]. Також варіюється легальність таких прийомів, як удари головою і больові на хребет, наприклад, «гільйотина», «розп'яття». Однак, незважаючи на відмінності прийомів, забороненими практично у всіх офіційних організаціях, на сьогодні є: укуси, удари в пах, горло, по потилиці і хребту, стусани в очі, захоплення і маніпулювання малими суглобами (наприклад, пальцями рук), «рибальські гачки» (англ. Fish-hooking) (атака пальцями незахищених місць, наприклад, вуха, рот, ніздрі з наміром розірвати тканини) [6].

Без сумніву ці прийоми не сприяють популяризації ММА та розповсюдженню його у заклади освіти, однак зважаючи на великий інтерес і зацікавленість підлітків саме цим видом спорту, постала проблема його адаптації відповідно гуманістичним принципам дитячого спорту.

#### **Література:**

1. Бавыкин Е. А. Специальная физическая подготовка юношей 16-17 лет в комплексных единоборствах / Бавыкин Е. А., Ашкинази С. М. // Физическая культура студентов, 2013. – С. 128-129.
2. Кузьмин В. А. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях / В. А. Кузьмин, К. В. Гатилов, М. Д. Кудрявцев // Единоборства, 2016. – С. 35-39.
3. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних единоборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Единоборства, 2017. – С. 57-60.
4. Семенов Э. Бои Без Правил: Мордобой Или Новый Вид Спорта? – [Режим доступу] – <https://sport.wikireading.ru/3403> (дата звернення 17.09.2019)
5. Mixed Martial Arts Unified Rules of Conduct, Additional Mixed Martial Arts Rules. – [Режим доступу] – [https://en.wikipedia.org/wiki/Mixed\\_martial\\_arts\\_rules](https://en.wikipedia.org/wiki/Mixed_martial_arts_rules) (дата звернення 17.09.2019)
6. Nevada State Athletic Commission. – [Режим доступу] – <https://casetext.com/regulation/nevada-administrative-code/chapter-467-unarmed-combat> (дата звернення 7.10.2019)

# АНАЛІЗ ПРОГРАМ З БОДІБІЛДИНГУ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

Бондаренко О. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті проведений аналіз програм з бодібілдінгу, розглянути сильні й слабкі їх сторони стосовно відповідності принципам тренувань підлітків

На початку тренування підлітків, серед яких бодібілдінг має дуже велику популярність, треба враховувати те, що одні і ті ж вправи і параметри навантаження можуть у одних викликати інтенсивний ріст м'язової маси, а на інших не чинити помітного впливу [3]. У зв'язку з цим, слід так проводити тренувальний процес, щоб найкращим чином використовувати пропоновані програми. Досвідченим шляхом створювати на їх основі нові варіанти і вчасно переходити з одних програм на інші.

В процесі занять атлетичною гімнастикою, треба враховувати індивідуальні особливості (принцип індивідуалізації), зокрема, тип статури [2]. Займаючись за програмою тренувань для підлітків (ектоморфів), новачки зможуть адаптувати свої м'язи до фізичної роботи. Тіло звикне до силових навантажень і підготується до більш складним вправам і тренувальним комплексам.

Програма для новачків допоможе поліпшити тонус всього тіла початківця бодібілдера і підготує до роботи зі сплати схемами. Коли м'язи, зв'язки і суглоби зміцніють і будуть готові до більш складним і важким тренуванням, можна буде перейти до сплати програмами – це коли програма складається з урахуванням різних груп м'язів. Наприклад, понеділок – груди і спина, середа – ноги, п'ятниця – біцепс і дельти. Такі схеми використовуються для більш глибокого «прокачування» кожної, окремо взятої м'язи, за рахунок скорочення часу занять в залі [1]. Цей комплекс можна застосовувати для повернення до тренувань після тривалої перерви і відсутність фізичних навантажень або дуже рідкісного відвідування залу (один раз на тиждень або рідше). Потрібно домогтися щоб тіло (м'язи, зв'язки, суглоби, центральна нервова система) звикли до навантажень. Так організм буде готовим до серйозної зміни, яка вимагає більше



додаткової сили і м'язової маси (в залежності від обраного стилю тренувань і режиму харчування). Програма тренувань з бодібілдингу в тренажерному залі для підлітків повинна складатися з базових багатосуглобних вправ, яка буде спрямована на тренування всього тіла.

Програми тренування для набору м'язової маси. Для набору обсягу м'язової маси одним з головних пріоритетів має стати визначення кращої програми тренувань. Існує велика кількість різних тренувальних програм, тому дуже важливо вибрати ту, яка буде відповідати потребам спортсмена. Важливо зрозуміти, які чинники найбільше сприяють росту м'язів, які вправи для набору м'язової маси найбільш ефективні, і програма, заснована на таких принципах, буде набагато дієвою.

Програма «5x5». Програма передбачає виконання 3-х основних вправ, націлених на головні м'язові групи (як верхній, так і нижній частині тіла на одному тренуванні). Ці вправи виконуються в 5-ти підходах з 5-ти повторень. При необхідності в кінці кожного тренування можна додати кілька підходів ізолюючих вправ. Однією з головних переваг цієї програми є підвищена частота тренувань. Оскільки стимулюється велика кількість м'язових волокон через день, це приведе до високого рівню викиду тестостерону, що добре сприяє м'язовому росту. Недоліком цієї програми є те, що вона, швидше за все, не підійде для підлітків через свою інтенсивність, яка може привести до перетренованості. Найкраще спочатку протягом 3-6 місяців набути досвіду силових тренувань, підготувати організм до такого стресового навантаження.

Німецький об'ємний тренінг. Він схожий на програму «5x5» тим, що теж включає велику кількість підходів, але відрізняється високим (понад 10-ти) діапазоном повторень в кожному підході. Дана програма робить акцент на 2-ух основних м'язових групах на одному тренуванні, чергуючи ці групи протягом 3 днів в тиждень. Дана програма дозволить набирати м'язову масу в швидкому темпі, за умови дотримання правильного режиму харчування. Для отримання хороших результатів треба використовувати висококалорійну дієту. Це необхідно для підтримки даного обсягу тренувань. Але, як і у випадку з програмою «5x5», слід знизити додаткове навантаження, щоб

організм мав достатньо часу для відновлення. Іншим мінусом цієї програми є те, що вона не підходить для максимального розвитку сили. Причина в тому, що збільшення сили вимагає низького діапазону повторень, а дана програма передбачає більш високий діапазон.

Тренінг на розтяжку фасції – 7 (FST-7). Третій тип тренувань, який зараз досить швидко набирає популярність, називається FTS-7. Ця тренувальна програма не містить переліку конкретних вправ, які слід виконувати. Вона скоріше дає рекомендації, що слід робити в останній вправі на кожному відпрацьовану частину тіла. Назва FTS-7 розшифровується як Fascial Stretch Training, що в перекладі означає «тренінг на розтягування фасції». Це вказує на те, що однією з основних цілей програми є розтягнення фасцій, які є сполучною оболонкою, що покриває м'язи і інші органи. В першу чергу фасції відповідальні за допомогу в підтримці структурної цілісності організму, вони забезпечують його підтримку і захист, а також виступають у ролі амортизатора при активній роботі як в спортзалі, так за його межами. Коли фасції розтягуються, то м'язове зростання збільшується, а також посилюється приплив до них мінералів, амінокислот і кисню. Ця програма передбачає виконання 7 підходів з 15 повторень в останній вправі на кожен м'язову групу. Відпочивати між підходами слід близько 30 секунд. Окрім поліпшення здоров'я фасцій, програма дозволяє збільшити загальну структурну гнучкість тіла. Ще один плюс такого підходу полягає в тому, що високий діапазон підходів і повторень буде значно стимулювати метаболізм. Потенційний мінус програми полягає в тому, що через високе навантаження не можна часто тренуватися.

Спліт тренування «верх-низ». Дана програма будується на основі поділу тіла за принципом «верх-низ». Зазвичай графік тренувань передбачає 2 тренування поспіль, а потім 1 день відпочинку. Це дозволяє опрацьовувати кожен м'язову групу 2 рази в тиждень. Такий тип тренувань прекрасно підходить для підлітків, охочих набрати м'язову масу. Ця програма є хорошим стартом, оскільки дає достатньо часу для відпочинку протягом тижня, а розбивка тіла на певні м'язові групи робить її менш напруженою. Ще одним плюсом даної програми є те, що вона дозволяє включити в тренування більше ізолюючих вправ. Через

те що ця програма настільки універсальна, у неї не так багато мінусів. Недолік можна знайти в тому, що ця програма ураховує тренування 4 рази на тиждень. Так що її включення в графік може стати проблемою. Але цю проблему можна вирішити, тренуючись один тиждень за принципом «низ, верх, низ», а іншу за принципом «верх, низ, верх», постійно чергуючи цей порядок.

Комплексна програма тренувань для всіх м'язових груп. Програма «5x5» теж може певною мірою вважатися такою, оскільки опрацьовуються майже всі головні м'язові групи в 3-х обраних вправах. Але комплексна програма дає вправу для кожної групи м'язів – квадрицепси, біцепси стегна, м'язи грудей, спини і плечей (руки опрацьовуються під час виконання вправ на груди і спину). До них можна додати кілька ізолюючих вправ, якщо треба «прокачати» малі м'язові групи окремо. Ця програма підходить для новачків за умови виконання невеликої кількості підходів у кожній вправі і дотримання належного обсягу тренувань. Головний мінус – якщо ставить за мету опрацювати якусь конкретну м'язову групу, то ця програма не дуже добре підходить для цього, оскільки треба виконувати кілька вправ на кожну частину тіла протягом одного тренування. Для пропрацювання певної м'язової групи треба присвятити їй 2-3 вправи, що злегка перевантажує загальну тренувальну програму.

CrossFit (Грег Глассман, 1982-1986) – це тренувальні методики високоінтенсивного та багатофункціонального тренінгу, що відрізняється короткими інтенсивними тренуваннями по 15-30 хв у комплексі з підготовчою і завершальною частинами – по 45-60 хв. Основний вид навантаження – кардіотренування і кардіотренування з силовими вправами (аеробний режим). Основа тренування – виконання вказаного об'єму роботи за найменший відрізок часу, або виконання фізичного навантаження впродовж 30-60 с (до 2 хв.), або колове тренування [1].

Тренувальні програми для усіх рівнів підготовленості мають відмінності по вазі обтяження і кількості підходів, по використанню засобів загальної фізичної підготовленості, кросс-фита, по постановці цілей зайняття, по здійсненню як оздоровчих, так і спортивних завдань.

### **Література:**

1. Абрамова, Н.Ю. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков / Атлетизм на рубеже веков // Н.Ю.Абрамова, В.И.Дубинин. - СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. СПб., 2001. - С.91-98
2. Барабанов, А. Индивидуально-дифференцированный подход в атлетизме с учётом конституционных типов телосложения / Атлетизм на рубеже веков // А.Барабанов. СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта. - СПб., 2001. — С.57-59
3. Бодибилдинг. Полное пособие /Автор-сост. Л.Орлова. Минск: Харвест, 2008. - 320 с.

## **СУЧАСНІ МЕТОДИКИ ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ**

Доценко А. С.  
Університету Ушинського, Україна

Актуальність теми дослідження полягає у тому, що останнім часом зростають вимоги, які пред'являються спортсменкам, приймаючим участь у змаганнях з художньої гімнастики. Першість буде зберігатися за гімнастками, які зможуть поєднувати різнобічну складність з віртуозним виконанням, особливою емоційністю та артистизмом. При цьому високий рівень сучасних результатів вимагає якомога більш ранньої прогностичної оцінки фізичного потенціалу гімнастки, а також і екстраординарних спадкових даних, що визначаються спортивним відбором.

Метою даної роботи є визначення сучасних методик відбору дітей у групи початкової підготовки, а також встановлення шляхів їх удосконалення, визначення важливості спортивної обдарованості при здійсненні відбору.

Етап початкової підготовки в художній гімнастиці може тривати до п'яти років, в залежності від віку початку занять в 4-5 або 6-7 років. На даному етапі підготовки здійснюється початковий відбір, який поділяється на два етапи: попередній і основний. Набір дітей у спортивні школи повинен здійснюватися з 6 років, фактично набір дівчат для занять художньою гімнастикою проводиться з 4-5 років. Діти цього віку займаються

в спортивно-оздоровчих групах. У зв'язку з цим для дітей 4-6 років етап попереднього відбору триває три роки, а потім починається основний етап початкового відбору. Зміст початкового відбору в художній гімнастиці, незважаючи на залучення дівчаток дошкільного віку до занять, носить спеціалізовану спрямованість і слабо відповідає оцінці рівня фізичного розвитку і різнобічної підготовленості дітей даного віку, особливо на етапі попереднього відбору [3, с. 394].

Попередній відбір у складнокоординаційних видах спорту спрямований на завершення фізкультурноспортивної орієнтації початківців і визначенні перспективності занять одним з видів спорту. Попередній відбір передбачає визначення морфостатуса, біологічного віку, загальної і спеціальної фізичної та технічної підготовленості дітей, які займаються, а також відбір дітей, здатних успішно освоїти програми кандидатів в майстри спорту і майстрів спорту.

Спортивний відбір має свої особливості, головна з яких полягає в тому, що в ДЮСШ приймаються діти, які перебувають в стадії розвитку. Тому необхідні знання вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей. Надійність попереднього відбору залежить в основному від правильної оцінки задатків і здібностей дівчат і обліку зміни цих задатків під впливом тренувань.

Неадекватний вибір виду спортивної діяльності супроводжується досягненням менш високого рівня спортивної майстерності, невтішним прогнозом перспективності і зупинкою росту спортивної майстерності в зв'язку з вичерпанням генетичного резерву організму. Одним з основних моментів, що визначають спортивні успіхи дитини, є володіння особливими морфологічними даними в поєднанні з фізичними та психічними здібностями [2, с. 55].

Організаційно відбір проводиться в три етапи:

- а) агітаційні заходи з метою виявити інтерес до занять;
- б) тестування і спостереження для визначення здібностей дітей до даного виду спорту;
- в) спостереження в процесі навчання з метою встановлення темпів освоєння навчального матеріалу.

Третій етап відбору особливо важливий при орієнтації, оскільки тільки спостереження протягом деякого часу (від 1 місяця для 1,5 років) дозволить фахівцям визначити, в якому вигляді фізкультурно-спортивної діяльності у дитини вище моторна здатність до навчання, тобто де він зможе в майбутньому показати більш високі результати. Необхідно визначити, в якому конкретно напрямку доцільно орієнтувати спортивну діяльність юних спортсменів, щоб з якомога більшою ефективністю сприяти формуванню та розвитку їх індивідуальних здібностей.

Спільними для всіх видів спорту показниками, які можуть бути прийняті в якості критеріїв при визначенні спортивної придатності, є: стан здоров'я, фізичні здібності, координаційні здібності, загальна витривалість, конституція тіла (статура), психічний склад особистості, мотивація. Показник рівня здоров'я є обов'язковою умовою при відборі на всіх етапах багаторічної спортивної підготовки.

Одним з визначальних критеріїв відбору є облік морфологічного статусу юного спортсмена. Для оцінки соматичного статусу дітей при відборі дівчат для занять художньою гімнастикою перспективним є не тільки астенічний тип статури, але і торакальний. М'язовий і дігестивний типи до уваги в цьому виді спорту не приймаються. Астенічний тип характеризується тонким кістяком. Переважно розвинені нижні кінцівки, грудна клітка звужується донизу, живіт розвинений слабо. Торакальний (грудної) тип характеризується сильним розвитком грудної клітини з одночасним розвитком тих частин тіла, які беруть участь в диханні, живіт відносно невеликий.

Особлива роль при відборі відводиться специфічним сприйняттям. Для художньої гімнастики в їх розряд входять «почуття»: часу, ритму, темпу, предмета, рівноваги, простору. Наявність вище перерахованих «почуттів» - здібностей пояснюється тим, що управління рухами здійснюється за допомогою різних проприорецепторів.

Що ж стосується психологічних критеріїв спортивного відбору, то до них можна віднести:

1) особливості темпераменту (найбільш відповідними для художньої гімнастики є сангвіністичний та холеричний типи темпераменту);

2) особливості характеру;

3) ступінь розвитку вольових якостей [5, с. 17].

Важливою умовою підвищення результативності спортивного відбору на початковому етапі підготовки є урахування сучасних тенденцій і можливість орієнтації на конкретні критерії досягнення спортивної майстерності. Одним із шляхів вирішення проблеми діагностики та відбору є сучасні комп'ютерні програми, що дозволяють на досить високому науковому рівні діагностувати вроджені особливості рухової обдарованості людини, а також підвищити ефективність спортивного відбору за рахунок обліку генетичної схильності. Дерматогліфічні показники і ряд інших морфологічних параметрів людини є високонадійними генетичними маркерами. Це пояснюється тим, що вони мають високу ступінь успадкованого, добре виражені і повністю проявляються від покоління до покоління, мало залежать від зовнішнього середовища, не змінюються протягом життя людини [4, с. 135].

На думку А.С. Кривцова, дерматогліфічний метод є найбільш прийнятним при організації спортивного відбору по інформативності, за доступністю обстеження і аналізу даних, а також дозволяє виявити специфіку реалізації генетично зумовленого розвитку фізичних здібностей людини на різних рівнях – від енергетичних особливостей, фізичних якостей до спортивної спеціалізації.

Що стосується спортивної обдарованості, тут важливо зазначити, що видатні спортивні досягнення – це результат складної взаємодії спадкових чинників і впливу зовнішнього середовища. Дискусійним при цьому є питання про співвідношення цих складових спортивних успіхів. Одні віддають перевагу зовнішнім факторам: праці, вихованню, тренуванням, інші – спадковим здібностям, таланту.

Здібності не є вродженими, а формуються в процесі розвитку. Вродженими можуть бути лише анатоμο-фізіологічні особливості, тобто задатки, які лежать в основі розвитку здібностей. До таких задатків належать особливості вищої

нервової діяльності, будова тіла, властивості нервово-м'язового апарату і ін. [5, с. 7].

Останнім часом посилюється генетичний підхід до проблеми спортивних здібностей. Академік Астауров Б.Л. зазначає, що можливості виховання і тренування не безмежні, їх межі визначені спадковою конституцією (генотипом) даного індивідуума. На це вказував ще Ч. Дарвін. Він говорив, що виховання і оточення виробляє лише слабкий вплив на здатності людини, більшість яких насправді є вродженими.

Але все ж таки, визнаючи значимість генетичного фактора, не слід применшувати ролі зовнішнього середовища. На даний момент роль генетичної інформації у формуванні спортивних здібностей вивчена вкрай недостатньо.

Таким чином, проблема спортивних здібностей вимагає обережного підходу до оцінки природної обдарованості, диктує доцільність всебічного аналізу морфологічних, функціональних і психічних властивостей юного спортсмена.

На сьогоднішній день питання удосконалення процесу початкового відбору перспективних дівчат для занять художньою гімнастикою є дуже важливим. З кожним роком все більш зростають вимоги, які пред'являються спортсменкам. Високий рівень сучасних результатів вимагає якомога більш ранньої прогностичної оцінки фізичного потенціалу гімнастки.

#### **Література:**

1. Губа В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта / В. П. Губа. — М. : Сов. спорт, 2008. — 304 с
2. Карпенко Л.А., Винер И.А., Сивицкий В.А. Методика оценки и развития физических способностей у занимающихся художественной гимнастикой: учеб. пособие. М., 2007. 76 с
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография. М.: Советский спорт, 2013. 1048 с.
4. Тамбовцева Р.В., Загорская А.В. Прогнозирование развития физических качеств методом пальцевой дерматоглифики спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике // Научный медицинский вестник. Вып. №1 (3). 2009. С. 133–140.
5. Отбор и ориентация в спорте – [Електронний ресурс] – <http://www.fizkult-ura.ru> -



# ВЛИВ ЗАСОБІВ ЗМІШАНИХ БОЙОВИХ МИСТЕЦТВ НА ФІЗИЧНИЙ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ 15-16 РОКІВ

Дроздова К. В., Додосева А. С., Пустомельнік Д. С.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті показано доцільність використання розробленої методика змішаних бойових мистецтв щодо формування основних фізичних якостей старших школярів, підвищення інтересу до уроків фізичної культури в школі, сприяння стійкої мотивації до занять спортом за рахунок впровадження в навчально-тренувальний процес школярів 15-16 років специфічних підготовчих вправ.

Ключові слова: змішані бойові мистецтва, фізична культура, фізичний розвиток, юнаки.

Змішані бойові мистецтва останнім часом набирає все більшу популярність на території України, хоча ще досить часто можна зустріти абсолютно помилкове судження, що це бої без правил. Насправді ж це високоінтенсивне бойове мистецтво, яке об'єднує в собі техніки і прийоми різних єдиноборств, таких як: бокс, кікбоксинг, тайський бокс і карате та ін. [3]. Саме тому підготовка підлітків вимагає грамотного підходу і різноманітності методики тренувань.

Аналізуючи ситуацію, що склалася сьогодні в системі підготовки спортсменів у змішаних бойових мистецтвах, можна відзначити наступне:

- відбувається істотне збільшення кількості спортивних секцій, військово-патріотичних і спортивних клубів, котрі культивують різні види єдиноборств [3];
- змішані бойові мистецтва набули неабиякої популярності, але багато аспектів і проблеми управління тренувальним процесом вивчені недостатньо, особливо це можна віднести до процесу підготовки дітей і юнаків [6];
- у змішаних бойових мистецтвах сьогодні день немає єдиної термінології, існують суперечності в назвах технічних дій і прийомів [1];
- при підготовці юнаків тренерам доводиться використовувати методику передзмагання дорослих спортсменів, або методику інших видів єдиноборств [2].

Все це призводить до уповільненого прогресу або взагалі до його відсутності в тренуваннях спортсменів, а іноді і до порушень їх фізичного розвитку.

У нашій методиці ми використовували прийоми, спрямовані на перемогу в поєдинку, та намагались уникнути прийомів, спрямованих на знищення або травмування противника. Такий спортивний варіант включав у себе техніку нанесення ударів і захистів і техніку прийомів боротьби.

Удари були представлені об'єднаними прийомами з боксу, кікбоксингу, тайського боксу, карате, тхеквондо, ушу і карате. Прийоми боротьби були представлені об'єднаними прийомами з вільної боротьби, самбо, дзюдо і окремого розділу захоплень, заломів і звільнення від захоплень з китайського цигуна і японського джиу-джитсу. Важливим фактором була робота над збільшенням м'язової маси для розвитку вибухової сили, яка вкрай важлива під час протистояння перед напором і вагою супротивника. Саме тому ми задіяли у своїй програмі підготовки елементи важкої атлетики, зокрема роботу зі штангою. Учні використовували штангу вагою від 20 кг.

З метою виявлення ефективності впливу методики навчання специфічним технічним діям змішаних бойових мистецтв на формування фізичних і функціональних показників у школярів 15-16 років протягом навчального року (10 місяців) було проведено педагогічний експеримент. На базі загальноосвітньої школи I – III ступеня № 20, м. Одеса, був проведений педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 34 юнаків 15-16 років – учні 10-11 класів, які мали приблизно однакові фізичні й фізіологічні характеристики та не мали медичних обмежень до занять змішаними єдиноборствами.

Було здійснено попереднє вивчення стану фізичної підготовленості, функціонального стану, а також проведення антропометричних вимірювань.

Випробовувані за бажанням були розділені на дві групи. Експериментальна група (ЕГ) включала 12 юнаків, які бажали займатися змішаними бойовими мистецтвами. До контрольної групи (КГ) увійшла та ж кількість юнаків ( $n = 12$ ), які бажали відвідувати заняття за програмою загальної фізичної підготовки з силовою спрямованістю.

Дві групи учнів окрім обов'язкових уроків з фізичної культури відвідували додатково три заняття в тиждень, тривалість кожного – 60 хвилин.

Ефективність обраної методики доведено експериментальним шляхом. Після систематичних занять був проведений аналіз кінцевих результатів, якій показав, що юнаки ЕГ випереджають по всіх показниках фізичних якостей юнаків КГ (учнів, які відвідували додаткові заняття з силовою спрямованістю); (табл.1).

*Таблиця 1*

**Показники фізичної підготовленості ЕГ і КГ  
наприкінці експерименту**

Рухові тести	ЕГ (n=12)	КГ (n=12)	p	Різниця %
	M±T	M±T		
Біг 30 м, с	4,98 ±0,05	5,36±0,05	<0,05	7,6
Човниковий біг 3x10, с	8,72±0,08	8,98±0,09	>0,05	3,0
Стрибки в довжину з місця, см	205,29±3,23	197,71±2,97	<0,05	3,8
6-хвилинний біг, м	1194,29±18,04	1131,43±15,39	<0,05	5,6
Нахил вперед з положення сидячи, см	7,83±0,43	5,86±0,45	<0,05	33,6
Підтягування, кільк. раз	10,0±1,43	7,37±0,49	<0,05	35,7

Так за швидкістю вони показали результат на 7,6 % кращий ніж КГ; за спритністю – на 3,0%, за динамічною силою м'язів ніг – на 3,8%, за загальною витривалістю – на 5,6%.

Найбільші відмінності у показниках виявились за тестуванням гнучкості та силової витривалості – краще, ніж КГ на 33,6% і 35,7% відповідно.

Позитивні зміни у функціональному стані підлітків ЕГ найбільш яскраво демонструє збільшення життєвої ємності легень, стабілізація артеріального тиску (на початку в середньому 128/ 78, наприкінці 120/80).

Суттєві зміни зафіксовані в показниках «ортостатична проба» і «кількість простудних захворювань за навчальний рік» (p <0,01). Це означає, що експериментальна методика значно поліпшила функціонування серцево-судинної та нервової систем,

стабілізувала функцію симпатичного відділу вегетативної нервової системи, та значно підвищила опірність організму до захворювань. За час проведення експерименту в юнаків, які відвідували заняття з силовою спрямованістю також покращилось опірність організму до простудних захворювань, однак в іншому зміни були незначні (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Показники функціонального стану підлітків 15-16 в ЕГ і КГ до і після експерименту,  $M \pm t$**

Функціональні показники	Група	На початку експерименту ( $M \pm t$ )	Наприкінці експерименту ( $M \pm t$ )	p
ЖЄЛ, мл	ЕГ	364±0,06	398±0,06	<0,05
	КГ	3,52±0,07	3,54±0,07	>0,05
Ортостатична проба, ЧСС	ЕГ	16,37±0,56	10,48±0,46	<0,01
	КГ	15,80±0,72	16,23±0,33	>0,05
АТ систолічний, мм рт.ст..	ЕГ	128,43±0,91	120,14±0,53	<0,05
	КГ	124,57±1,16	130,14±0,78	<0,05
АД диастолічне, мм рт.ст.	ЕГ	78,14±0,88	80,85±0,62	<0,05
	КГ	76,71±1,30	82,0±0,85	<0,05
Довжина тіла, см	ЕГ	172,57±0,78	174,42±0,79	>0,05
	КГ	171,60±1,05	173,40±1,02	<0,05
Маса тіла, кг	ЕГ	61,83±0,74	62,91±1,04	>0,05
	КГ	61,20±1,25	63,71±1,13	<0,05
Пропуски занять через хворобу, кільк. за навч. рік	ЕГ	2,91±0,08	1,57±0,08	<0,01
	КГ	2,86±0,09	1,54±0,09	<0,01

Таким чином розроблена експериментальна методика в системі фізичного виховання у школярів ЕГ, що займаються змішаними бойовими мистецтвами в позаурочний час, забезпечила:

- комплексний розвиток фізичних якостей, поліпшення показників функціонального стану;
- вміння школярів використовувати засоби ММА для зміцнення здоров'я;
- формування навичок єдиноборства, отримуючи на тренуванні досвід жорстких контактних поєдинків;

- вміння здійснювати самозахист в непередбачених життєвих ситуаціях;
- прилучення учнів до фізичного і морального виховання, здорового способу життя, загартовуванню організму, побудові правильного режиму праці і відпочинку;
- здатність переносити великі фізичні і психологічні навантаження;
- розуміти необхідність вимог дисципліни і бути підготовленими до проходження військової та іншої державної служби.

Висновок. Змішані бойові мистецтва мають певну специфіку формування фізичної культури підлітків 15-16 років і ефективні при включенні в тренувальний процес методичних матеріалів. Систематичні і регулярні заняття за розробленою методикою призводять до значних позитивних змін в особистості школярів.

#### **Література:**

1. Ашкинази С. М. Результаты экспериментального исследования методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами / С. М. Ашкинази // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур, 2016. - № 1. –С. 118-128.
2. Бавыкин Е. А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств / Бавыкин Е. А. // Роль и место информационных технологий в современной науке, 2016. - № 1 – С. 167-171.
3. Кузьмин В. А. Проблемы и перспективы развития спортивных смешанных боевых единоборств в высших учебных заведениях / В. А. Кузьмин, К. В. Гатилов, М. Д. Кудрявцев // Единоборства, 2016. – С. 35-39.
4. Кукушкін К. Хортинг як система вдосконалення особистості, як філософія і спосіб життя / К. Кукушкін // Теорія і методика хортингу, 2014. – №1. – с. – 75-81.
5. Приказ №633 «О развитии борьбы вольного стиля» (16 ноября 1938 года) – [Режим доступа] – <http://dictionnaire.sensagent.leparisien.fr/Mixed-martial%20arts/en-en/> (дата звернення 17.08.2019)
6. Санжарова Н. М. Теорія і методика викладання спортивних единоборств в системі підготовки майбутніх учителів фізичної культури / Н. М. Санжарова, Г. О. Огарь, Т. М. Кравчук, Ю. В. Голенкова, І. А. Рядинська // Единоборства, 2017. – С. 57-60.

# ВПЛИВ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У СПОРТІ

Івченко О. М.

Дніпропетровський державний університет  
внутрішніх справ, Україна

Анотація. Акцентовано увагу на необхідності дослідження гендеру, як науки. Важливість гендеру в житті людини та в спорті. Основні визначення та поняття про гендер. Було визначено відсоткове співвідношення маскулінних, андрогінних та фемінних особистостей серед спортсменів та спортсменок у різних класифікаційних групах видів спорту та спортивних дисциплін. В жодній з груп видів спорту та спортивних дисциплін серед спортсменів та серед спортсменок не виявлено особистостей фемінного типу.

Ключові слова: гендер, маскулінність, фемінність, андрогінність, спорт.

**Постановка проблеми:** історично сформоване уявлення про мужність (маскулінність) і жіночність (фемінність), яке пов'язане не з біологічною статтю людини, а саме з типом культури, до якої вона належить. Знання цієї обставини, розуміння подібності та відмінності біологічного і соціокультурного підлогу допомагає людині визначитися в житті, в тому числі і в спортивній діяльності.

**Стан дослідження:** введення в науковий обіг поняття гендер було продиктовано прагненням змінити застаріле уявлення про незмінність мужності і жіночності, засноване на ідеях біологічного детермінізму.

**Метою даної тези** є виявлення та співвідношення маскулінних, андрогінних і фемінних особистостей в різних видах спорту залежно від спортивної спрямованості та статі.

**Виклад основних положень:** довгий час вважалося, що людство ділиться на чоловіків і жінок тільки за біологічними підставами. Іншого розуміння статі, крім як анатомічного, не було. Однак, біологічний початок лише задає напрямок розвитку особистості, а соціальний вносить в нього певні корективи і позиціонує людину у товаристві.

Для позначення соціокультурних причин міжстатевих відмінностей чоловіків і жінок з'являється таке поняття, як «гендер».

Введення в науковий обіг цього поняття було продиктовано прагненням змінити уявлення минулої епохи про незмінність мужності і жіночності, засноване на ідеях біологічного детермінізму.

Гендером у сучасній науці вважається соціальна або психологічна поведінка, людини в суспільстві і те, як вона сприймається, тобто прийняття людиною по власним бажанням або чоловічої, або жіночої моделі поведінки незалежно від біологічної статі [2].

Гендерні ролі завжди пов'язані зі специфікою нормативної системи, визнаної в певному соціокультурному середовищі, яка різниця в цьому питанні між чоловіками і жінками, що спонукає їх займатися певним видом спорту, як і в якій мірі впливає це на зміну структури особистості?

Це питання загострювалося особливо часто останнім часом у зв'язку з розширенням діапазону жіночого спорту.

В даний час жінки змагаються в тих видах спорту, які до недавнього часу вважалися традиційно чоловічими. У цих видах спорту спортсменки проявляють нетипові в рамках соціуму, а часто і з біологічної точки зору, особливості поведінки. Різними вченими неодноразово робилися спроби сформуванню в сучасній науці уявлення про психофізіологію спорту, проте подібних досліджень вкрай мало, а дані про включення окремих видів спорту та спортивних дисциплін в розряд маскулінних або фемінних належать до області теоретичних міркувань, заснованих на зовнішній структурі ведення спортивної боротьби.

Питання про те, які види спортивної діяльності в більшій мірі сприяють формування у спортсменів маскулінних або фемінних якостей особистості вивчений недостатньо, залишаючи представників багатьох видів спорту за рамками сучасних досліджень в даній області.

У зв'язку з цим враховуючи фактор статі дослідження гендерних відмінностей представників олімпійських видів спорту і спортивних дисциплін і видів спорту, які не входять до програми Олімпійських ігор, є своєчасним і актуальним. Кожна людина є володарем безлічі психологічних рис характеру. Одні риси є безстатевими, універсальними, а інші традиційно пов'язують з типово чоловічою, або типово жіночою

психологією. Тому не випадково існують соціальні стереотипи мужності і жіночності [3].

Придбання тих чи інших типowo чоловічих чи типowo жіночих психологічних рис відбувається в результаті спільного впливу біологічних і соціальних факторів.

Психологічна стать радикально відрізняється від статі біологічної. Якщо біологічні статі дві: чоловіча і жіноча, то психологічних - три: маскулінна, андрогінна, фемінна [5].

Під маскулінністю прийнято розуміти характеристику статевої ролі в якій сукупність соматичних, психічних і поведінкових ознак розглядаються як чоловічі, а також нормативні уявлення і установки.

Яким повинен бути чоловік і що очікується від нього, тобто комплекс психологічних і характерологічних особливостей, традиційно приписуваних чоловікам? До них відносяться сила, твердість і самостійність в ухваленні рішень, жорсткість, прагнення до успіху, самовпевненість, обмежена емоційність, агресивність, здатність постояти за себе, рішучість, незалежність, наполегливість, домінантність, схильність до ризику, і т. д.

Значення поняття фемінність як характеристики статевої ролі – сукупності соматичних, психічних і поведінкових ознак, характерних для жінок, а також нормативні уявлення і установки, якою має бути жінка.

Фемінності приписуються такі риси, як пасивність, чуйність, м'якість, поглинена материнством, дбайливість, емоційність, сором'язливість, готовність допомогти, поступливість, чутливість, ніжність, здатність до співчуття і співпереживання та ін.

Під андрогінністю розуміємо поєднання в індивіді маскулінних і фемінінних рис [4, 5]. Концепція андрогінності була запропонована на початку 70-х років ХХ століття американським психологом Сандрою Бем. З тієї пори численними дослідниками доведено, що мужність і жіночність протиставляються один одному. А поєднання маскулінних і фемінінних рис являє більш гармонійний стандарт психічного здоров'я в суспільстві.

Гендерна ідентичність – відповідність поведінки індивіда маскулінною або фемініною гендерною ролі. Усвідомлення



індивідом своєї статевої належності, переживання ним своєї маскулінності – фемінінності. Певна статева роль, яка є одним з аспектів особистісної ідентичності й у великій мірі заснована на наслідуванні.

Також гендерна ідентичність розуміється як усвідомлення, пов'язане з культурними визначеннями мужності та жіночності [2]. Було визначено відсоткове співвідношення маскулінних, андрогінних та фемінінних особистостей серед спортсменів і спортсменок у різних класифікаційних групах видів спорту та спортивних дисциплін. В жодній з груп видів спорту серед спортсменів та серед спортсменок не виявлено особистостей фемінінного типу. Що стосується андрогінних і маскулінних особистостей, то у спортивних єдиноборствах їх співвідношення становить: андрогінних чоловіків 60%, а андрогінних жінок 40%, маскулінних чоловіків 40%, а маскулінних жінок 60% [1, 4].

Стереотипи можуть мати відношення до самих різних сторінок життя, але, мабуть, найяскравіше вони виявляються у відносинах чоловіків і жінок, тобто в гендерних відносинах. Гендерні відносини регулюються за допомогою сформованих в суспільстві гендерних стереотипів, тобто традиційно вкорінених у свідомості суспільства уявлень про норми поведінки чоловіків і жінок.

Гендерні стереотипи сформовані в культурі і узагальнені як уявлення (переконання) про те, як повинні поводитися чоловіки і жінки, про те, що очікує від них суспільство. Основні гендерні стереотипи – це стереотипи маскулінності і фемінінності.

Є стійкими гендерні стереотипи як для певного суспільства, так і для певної історичної епохи. Зміни в змісті і структурі гендерних ролей відображаються в соціокультурних стереотипах маскулінності і фемінінності, явленнях чоловіків і жінок один про одного та про самих себе. Хоча масової свідомості нормативні чоловічі та жіночі властивості часто як і раніше здаються альтернативними і взаємодоповнюючими, принцип «або / або» вже не є неподільно пануючим. Багато соціально значущих рис і властивостей особистості вважаються гендерно-нейтральними або допускають суттєві соціально-типові та індивідуальні варіації [1, 3].

Галузь гендерних відносин завжди була підпорядкована стереотипам і далеко не безневинним. На них століттями трималася чоловіча влада і домінування. Навіть багато прислів'їв і приказок, підкріплювали вплив стереотипів, несли в собі образливий для жінок зміст. Поява гендерних стереотипів обумовлена тим, що модель гендерних відносин історично вибудовувалася таким чином, що статеві відмінності переважали над індивідуальними, якісними відмінностями в особистості чоловіка і жінки. Через призму застарілих в суспільстві гендерних стереотипів в масову свідомість входить сукупність ціннісних орієнтацій, що відображають статеві взаємовідносини.

**Висновок:** отже, гендер визначає поведінку людини в суспільстві і те, як ця поведінка сприймається, тобто прийняття людиною по власним бажанням або чоловічої, або жіночої моделі поведінки незалежно від своєї біологічної статі. Придбання тих чи інших типово чоловічих чи типово жіночих психологічних рис відбувається в результаті спільного впливу біологічних і соціальних факторів.

Психологічна стать радикально відрізняється від статі біологічної. Якщо біологічні статі дві: чоловіча і жіноча, то психологічних – три: маскулінна, андрогінна, фемінна, що може впливати на вибір того чи іншого виду спорту, а також досягнення певних результатів.

#### **Література:**

1. Артамонова Т. В. Гендерные проявления личности в спорте / Т. В. Артамонова. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2008. – 123 с.
2. Артамонова Т. В. Гендерная идентификация в спорте: Монография / Т. В. Артамонова, Т. А. Шевченко. – Волгоград : ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2009. – 236 с.
3. Бендас Т. В. Гендерная психология : уч. пособие / Т. В. Бендас. – СПб. : Питер, 2006. – 430 с.
4. Ильин Е. П. Пол и гендер / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2010. – 688 с.
5. Kirk D. Physical Culture, Physical Education and Relational Analysis // Sport, Education and Society, 1999. – vol. 4(1). – pp. 63–73.

# ПІДВИЩЕННЯ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

Кузіна О.І.

ЗОШ I – III ступеня № 22 м. Одеси, Україна

Анотація. У статті наводяться результати експериментально-педагогічного дослідження з підвищення загальної фізичної підготовки та викладаються методичні вказівки з вдосконалення фізичних якостей у учнів старшої школи на заняттях з футболу.

**Актуальність.** Одним з популярних видів спорту серед молоді вважається гра в футбол. Це підтверджується щорічною численною кількістю дітей, які вибирають спортивну спеціалізацію «футбол». Внаслідок цього, гра у футбол використовується як засіб здорового способу життя, всебічного розвитку молоді. У свою чергу, фізичний розвиток має на увазі виховання основних фізичних якостей є актуальним для теорії й практики фізичного виховання [1].

Аналізується досвід проведення спеціалізованих занять по прикладу футболу і їх вплив на збереження фізичного здоров'я учнів старшої школи. До актуальних проблем педагогіки ставляться питання збереження фізичного здоров'я учнів, підвищення їх зацікавленості в систематичних заняттях фізкультурою й спортом.

В 1997 р. в Україні була прийнята цільова комплексна програма розвитку футболу. Одним з основних положень цієї програми є введення додаткового уроку футболу в школі [2]. Пропонується продовжити зазначену систему фізичного виховання по наступній лінії: урок футболу в школі.

На етапах спортивної спеціалізації й удосконалювання триває формування пластичних і координаційних здатностей. При цьому засобу вдосконалювання загальної гнучкості й спритності повинні включатися в загальнопідготовчий етап підготовчого періоду, а засобу вдосконалювання спеціальної гнучкості й спритності слід застосовувати не тільки на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду, але й протягом усього річного циклу навчально-тренувального процесу з різним

дозуванням у залежності от завдань підготовки команди й гравців і вікових особливостей юнаків старшої школи [1; 3].

Заняття футболом комплексно впливають на розвиток фізіологічних можливостей організму, фізичних якостей. Футбол, як відомо, один з досить емоційних видів діяльності. З фізіологічної точки зору він забезпечує переважно динамічне навантаження змінної інтенсивності. Під час гри в різній послідовності й з різними інтервалами чергуються вправи, відмінні по характеру, потужності й тривалості.

Безперервна боротьба за м'яч сполучена з найрізноманітнішими рухами (ходьба, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, ривками, прискореннями, стрибками, ударами по м'ячу, різні силові й акробатичні приймання). Інтенсивність фізичного навантаження коливається від помірної до максимальної.

Підвищення складності вправ може здійснюватися й шляхом відповідного дозування. Збільшуючи кількість елементів у вправі. Числом повторень у серії, темпом виконання вправи підвищується пластичне й координаційне рухове навантаження. У багатьох вправах рекомендуються м'ячі різного розміру: футбольні, волейбольні, тенісні. При цьому переслідується мета включення додаткових зусиль по нервово-м'язовому й сенсорному контролю рухових дій, що в остаточному підсумку послужить удосконалюванню навичок роботи з футбольним м'ячем.

Під час занять у юнаків комплексно виховуються такі рухові якості, як швидкість, сила, гнучкість, витривалість, спритність. Це позитивно позначається на зміцненні їх здоров'я. Поряд із цим у них виробляються такі моральні якості, як працьовитість, вміння долати труднощі, самодисципліна, що сприяє вискоєфективній навчальній роботі.

Доповнюючи планові навчальні заняття самостійними, які, як правило, проводилися протягом усього календарного року, нам удалося у відносно короткий термін (протягом 6 місяців) добитися поліпшення результатів загальної фізичної підготовки юнаків старшої школи.

В констатуючому експерименті взяли участь 30 учнів старшої школи. Тестами для виявлення розвитку рухових якостей

були наступні: біг на 60 м, стрибок з місця, потрійний стрибок з місця, метання м'яча вагою 1 кг двома руками із положення сидячи, човниковий біг (4x9м), нахил вперед зігнувшись з положення стоячи на гімнастичній лаві та біг на 3000 м.

У метанні м'яча результати були вище в контрольній групі в середньому на 4.1% ніж в експериментальній. У бігу на 60 м результати були вище на 2.3% у контрольній групі. В стрибках в довжину з місця та потрійний з місця результати контрольної групи перевищували на 5.8% та 3.6%. У вправі на гнучкість результати перевищували відповідно на 25.9% у контрольній групі. В бігу на 3000 м результати були вище на 4.9% у контрольній групі. Результати човникового бігу перевищували на 4.5% експериментальну групу.

Аналізуючи динаміку розвитку рухових якостей у учнів старшої школи контрольної групи за період формуючого експерименту слід зазначити, що відбулося зростання показників у всіх вправах. У порівнянні з контрольної показники зросли: у метанні м'яча на 1.6%, з бігу на 60м на 1.2%, у стрибкових вправах на 2.5% і 0.9%, витривалість збільшилась на 2.6%, гнучкість на 16.7% та показники човникового бігу поліпшилися на 0.9%.

Аналіз кількості пропущених у навчальному році днів через хворобу виявив, що юнаки значно рідше боліли простудними захворюваннями. Це підтверджує той факт, що заняття на відкритому повітрі дозволяють загартувати організм, підвищити його захисні функції.

Таким чином, запропоновані нами методи та засоби з'явилися досить ефективними в сформованості фізичних якостей у учнів старшої школи на заняттях з футболу.

Також підвищене емоційне заняття по футболу дозволяє добитися високої відвідуваності занять, що, у свою чергу, підсилює мотивацію учнів, прилучаючи їх до систематичних занять спортом.

Заняття фізичними вправами, проведені на основі ігри у футбол, впливають, як на розвиток фізичних якостей, так і на розвиток функціональних систем організму й, відповідно, сприяють зміцненню здоров'я.

## **Література**

1. Дулібський А.В. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу / А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський. – К : Практикум з футболу, 2003 – С . 69-78.
2. Качанин Л. Тренінг футболістів / Л. Качанин, Л. Горський – Братислава: Шпорт, 2004. – 288с.
3. Максименко А.М. Основи теорії і методики фізичної культури: учеб. посібник для студентів ВУЗів / А.М. Максименко. М.: Типографія 4-й філіал Воєніздата, 2007. – 320 с.

## **МЕТОДИКА ВІДБОРУ ТА ВИЗНАЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ У ВОЛЕЙБОЛІ**

Прокоф'єва Л. А., Марченко Г.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглянуто методичний підхід до здійснення спортивного відбору до занять волейболом на етапі початкової підготовки, подано аналіз досліджень сучасних науковців на класифікацію етапів відбору багаторічної підготовки спортсмена, а також характеристику коригувального до спортивного відбору.

Підготовка волейболістів проводиться в кілька етапів, які мають свої специфічні особливості. Головною відмінністю є вік і рівень фізичного розвитку дітей, яких зараховують в ту чи іншу групу підготовки. Для зарахування діти проходять тестування за показниками фізичного розвитку і загальної фізичної підготовленості.

Багаторічна підготовка волейболіста будується на основі системного підходу та методичних положень, які й складають комплекс завдань, вирішуваних у навчально-тренувальному процесі.

При великому охопленні дітей до занять волейболом головним залишається виховання спортсменів високого класу. Для цього протягом усього періоду проводиться відбір найбільш перспективних дітей задля рекомендації в групи підготовки для спорту вищих досягнень.

Головним чинником підготовки юних волейболісток на етапі початкової підготовки – це якість управління тренувальним процесом з боку тренера, використання сучасних технологій і методики тренування, що дозволяє більш надійно визначити спеціальні спортивні здібності до занять волейболом на етапах відбору і спортивної орієнтації та відповідно до цього, озброїти їх таким чином, щоб вони відповідали наступним вимогам змагальної діяльності.

Пошук обдарованих дітей, яким під силу великі навантаження та високі темпи спортивного удосконалення це складний процес, яким займаються багато фахівців. Більшість з них пов'язує спортивний відбір з розпізнавання індивідуальної схильності до визначення спортивної спеціалізації та відбір відносно більш здатних до високих спортивних результатів [1]. Тому мета відбору для початкової спортивної підготовки – визначення придатності до спортивного вдосконалення [2; 3].

У сучасній науково-методичній літературі представлені два основних концептуальних напрямки оцінки здібностей дітей при спортивної орієнтації і відбору. Одні автори (С. Г. Антонов, Н. Ж. Булгакова та ін.) намагалися відразу ж виявити і оцінити здібності дітей до конкретного виду спортивної діяльності, не аналізуючи спортивну обдарованість дитини в цілому. Вибір виду спорту здійснювався за принципом «поглибленої спеціалізації».

Інша група дослідників на початковому етапі підготовки визначали здатності загального плану, пов'язані зі специфікою не одного, а декількох видів спорту. З погляду Л. П. Матвєєва така орієнтація може служити гарантією від помилок у виборі спортивної спеціалізації.

Багаторазові спостереження та експерименти показали, що кваліфікованому тренеру необхідно не менше двох років, щоб не використовуючи наукові методи, поставити більш-менш вірний діагноз придатності до спортивного удосконалення. І судячи з якості відбору у групи початкового навчання, природно, що більшість помилок падає саме на цей період.

В. М. Платонов тісно пов'язує спортивний відбір і орієнтацію з структурою багаторічної підготовки спортсмена і виділяє п'ять етапів відбору встановлення доцільності спортивного

удосконалення в обраному виді спорту [4]:

- первинний етап відбору: виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення;

- попередній етап відбору: виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих спортивних навантажень;

- проміжний етап: виявлення здібностей до високих спортивних результатів;

- основний етап відбору: встановлення здібностей до досягнення результатів міжнародного класу, виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів;

- заключний етап відбору.

Детальніше до спортивного відбору підійшов М. С. Бриль, який зазначав, що критерієм класифікації етапів має бути, не відповідність етапам підготовки і не аналогія з біологічною термінологією, а цільова спрямованість етапу.

На думку сучасного автора багатьох публікацій та статей [5], який враховує більш докладне і емпірично обґрунтоване уявлення про системоутворюючу ознаку індивідуальної схильності до спорту – ми можемо отримати протягом розгортання всіх наступних етапів відбору і спортивної кар'єри. Підтвердження або спростування висновків і рекомендацій першого етапу доспортивного відбору ми в змозі отримати вже на другому етапі відбору, який доцільно називати коригуючим (він підтверджується або спростовується по ситуації персонального розвитку дитини).

Коригувальний етап, що проводиться у віці до 7-8 років в будь-якому випадку слід розглядати як етап, перехідний від доспортивного до спортивного відбору. Він пов'язаний з визначенням і оцінкою:

- генетичної детермінованості рухливих здібностей;

- динаміки проявів показників і протипоказань за станом здоров'я в процесі адаптації організму і психіки до фізичних навантажень певного типу;

- темпу і спрямованості можливих біохімічних, морфофункціональних, психофізичних і соціально-психологічних змін за час, що минув з моменту закінчення першого етапу



доспортивного відбору та отримання програмних рекомендацій з розвитку дитини на найближчу перспективу.

Таким чином, часовий проміжок між першим і другим етапами доспортивного відбору (в силу відсутності яскраво виражених кризових і сенситивних періодів, які обумовлюють необхідність і можливість стрибкоподібної зміни, а також через відносно повільного у цьому віці засвоєння і накопичення умінь і навичок) становить, за нашими підрахунками, не менше одного року.

За цей рік достовірно з'ясувати і обґрунтувати факт схильності дитини до занять конкретним видом спорту дуже складно, що для нас абсолютно очевидно. Цілком можливо, що до настання, так званого «найбільш сприятливого віку» для початку занять певним видом спорту етап коригуючого доспортивного відбору або перехідний етап буде потрібно повторити ще через один рік з метою отримання більш-менш достовірної інформації про зміни, що відбуваються. У такому випадку його буде логічно назвати корекційним чи коригуючим перехідним етапом другого порядку.

На закінчення доцільно констатувати наступне. Розширення вікових меж спортивного відбору в область раннього дитинства, початок його проведення з 4-6 річного віку – це не що інше, як масовий соціально-спортивний експеримент, експеримент за участю дитячого контингенту. А раз так, то і проводиться він повинен не похапцем, а дуже і дуже обережно і обґрунтовано на кожному своєму етапі. Просто так, механічно екстраполювати дані про закономірності спортивного відбору на відбір доспортивний не можна, та й неможливо (в силу відсутність шкали чітко виражених інтервальних або рангових залежностей між уже відомими показниками в різних більш старших вікових групах).

Значить, багато що належить робити і осмислювати вперше, в повному обсязі детально звіряючи власні дії з існуючою загальною і науковою етикою. І тільки після закінчення даного експерименту можна буде судити про те, в якій мірі тенденція оптимізації є більш значною у порівнянні з тенденцією екстремалізації в спортивному відборі, або навпаки.

Висновки. Ознайомившись з науково-методичними роботами фахівців, завдяки проведеним дослідженням і педагогічним спостереженням, розраховуємо на те, що наші рекомендації сприятимуть якості підготовки спортивних резервів у волейболі.

#### **Література:**

1. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М.С.Бриль. — М.: ФиС, 1980. — 127с.
2. Вайцеховский С. М. Книга тренера/С. М. Вайцеховський. — М.: ФиС, 1971. — 293с.
3. Волков В. М. Спортивный отбор (медико-биологический очерк) / В.М. Волков. — Смоленск, 1979. — 110с.
4. Максименко И.Г. Теоретико-методические основы многолетней подготовки юных спортсменов в спортивных играх: автореф. дис. ... на соискание уч. степени д. физ. вос: спец. 24.00.01./ И.Г. Максименко «Олимпийский и профессиональный спорт». - К., 2011. - 46 с.
5. Передельский А.А. Проблема раннего отбора в спорт и экстремальные аспекты ее решения / А.А. Передельский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. — 2016. — № 1 (38). — С. 64-69.

## **СПЕЦИФІКА ПОБУДОВИ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ ДЛЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Прокоф'єва Л. А., Ступак О.  
Університет Ушинського, Україна

**Анотація.** У статті розглянуто специфіку основних закономірностей побудови спортивного тренування з баскетболу з урахуванням видів підготовки – теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної та інтегральної, адже задля досягнення рівня вищих спортивних показників в обраному виді спорту, та його покращення, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців.

Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболі надзвичайно високий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної та тактичної майстерності спортсменів, які займаються цим видом спорту. Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи

підготовки команди і гравців. Наукові дослідження та результати аналізу найбільших змагань дозволяють зробити висновок, чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вище вимоги повинні бути пред'явлені в відношенні їх технічної підготовленості (Банніков А. М., Сілкін В. А., Костюков В. В., та ін.). Адже сучасний рівень баскетболу потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих дітей та молоді, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Ми погоджуємось із визначенням, що тренування баскетболістів це – тривалий, багатоетапний процес, обумовлений комплексом чинників: специфікою спортивної діяльності, особливостями біологічної та соціально-психологічної природи людини, закономірностями розвитку особистості у онтогенезі, законами динаміки певних рухових здібностей у різні вікові періоди і ще цілу низку чинників. З професійного погляду мають також враховуватися потреби цього виду спорту та необхідність прогнозування результатів на майбутнє [1].

Розробка програми підготовки баскетболістів обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу та підвищенням вимог до підготовки. Календар спортивних змагань впливає на побудову річного циклу, структуру, тривалість періодів та інше. Офіційні змагання вказують, в який час спортсмен повинен знаходитися в стані найкращою готовності. З урахуванням цих термінів і повинна плануватися тренувальна робота. З іншого боку, спортивний календар не може складатися без урахування основних закономірностей побудови спортивного тренування. Тільки в цьому випадку він сприятиме оптимальній побудові тренування, а отже, і найбільшому зросту спортивних результатів [3].

Тренувальний процес з будь-якого виду спортивних ігор, передбачає комплексний розвиток рухових якостей та їх компонентів, сторін і структуру навчально-тренувального процесу, врахування анатомо-фізіологічних і психологічних здібностей учнів[1].

Залежно від масштабів часу, в межах якого протікає тренувальний процес, розрізняють: *мікроструктуру* – побудову окремого тренувального заняття, структуру окремого

тренувального дня і мікроциклу (наприклад, тижневого); *мезоструктуру* – побудову етапів тренувань, що включають відносно закінчений ряд мікроциклів (сумарною тривалістю, наприклад, близько місяця); *макроструктуру* – побудову великих тренувальних циклів типу піврічних, річних і багаторічних.

Увага зосереджена на передзмагальному періоді (мезоциклі) тренувального процесу, так як, він найбільш відповідальний етап, після якого спортсмени виступають безпосередньо у змаганнях.

Побудова навчально-тренувального процесу відбувається на основі виокремлення 5 видів підготовки – теоретичної, технічної, тактичної, психологічної, фізичної та інтегральної [2].

Всі ці особливості враховуються при побудові методики, що дуже важливо, тому що на першому місці для виховання дітей середнього шкільного віку є здоров'я, а не результат. Засвоєння техніки й тактики повинно відбуватися на фоні поступового розвитку тих фізичних якостей, що сприяють всебічному атлетичному розвитку, а також формуванню тих умінь і навичок, які допомагають набутти вміння керувати своїми рухами та приймати слушне рішення в ігрових умовах.

Вибудовується навчально-тренувальний процес з урахуванням трьох стадій багаторічної підготовки спортсменів:

1. Стадія базової підготовки (4-6 років). Складається з двох періодів: перший період – попередня підготовка (2-3 роки). Набір у вид спорту. Заняття будуються на основі загальної фізичної підготовки. Другий період – початкова спеціалізація (2-3 роки). Початок спеціалізованих навантажень в навчально-тренувальному процесі, але не максимальних. У цей період спостерігається найбільший приріст результатів.

2. Стадія реалізації максимальних можливостей (8-10 років – 2 олімпійських цикли); на цій стадії відбувається апробація своїх можливостей. Навчально-тренувальний процес будується на основі змагальних циклів.

3. Стадія спортивного довголіття. Вона складається з двох періодів: Перший період – збереження досягнень. Другий період – підтримка загальної тренуваності. Поступовий, плавний вихід зі спорту [3].

Згідно з етапами багаторічної підготовки комплектуються навчальні групи – початкової підготовки, попередньої базової

підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих спортивних досягнень. Програмний матеріал для навчальних груп, його розподіл і планування ґрунтуються на періодизації процесу цілорічної підготовки. Засади періодизації процесу підготовки баскетболістів складаються за умови врахування особливостей розвитку і становлення рівня спортивної підготовленості.

Висновки. В процесі вивчення досліджуваної теми ми виявили специфіку основних закономірностей побудови спортивного тренування з баскетболу. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у доборі спеціальних засобів для програмового матеріалу навчально-тренувального процесу у навчальних групах баскетболістів.

#### **Література:**

1. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие./ Под ред. Е.Я. Гомельского. – М. 2009. – 92 с.
2. Спортивні ігри: вдосконалення спортивної майстерності: Учеб. для студ. вищ. навч. закладів / Під. ред. Ю.Д. Залізняка, Ю.М. Портнова. – М.: Академія, 2004. – 118с.
3. Техніка і тактика баскетболу // Теорія і практика фізичної культури. – 2008. – № 7. – С.17.

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ЗАНЯТТЯ З ФУТБОЛУ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ (6-8 РОКІВ)**

Терзі П. П., Ігнатенко О. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розкривається вплив рухливих ігор на підвищення ефективності навчального процесу у футболі, а також проявлення стійкого інтересу до регулярних занять фізичною культурою та спортом у юних футболістів.

В практиці фізичного виховання ігровий метод застосовується при вирішенні задач загальної фізичної підготовки, а також має місце у допоміжному значенні в спортивному тренуванні.

Як вказують фахівці [2; 3], ігровий метод характеризується багато чисельними способами досягнення мети, а також комплексним характером діяльності, так як основою його являються рухливі дії: стрибки, біг, перенесення важких речей, долаття перешкод, кидання предметів, і все це в обстановці яка постійно змінюється, з високим емоційним фактором змагального характеру. Ігровий метод сприяє проявленню самостійності дій, ініціативи, спритності, мобілізації здібностей юних футболістів, які займаються, сприяє проявленню моральних рис характеру.

Рухливі ігри позитивно впливають на розвиток таких вольових якостей, як сміливість, наполегливість, рішучість, в значній мірі, сприяють фізичній підготовці юних спортсменів.

Аналіз спеціальної психолого-педагогічної та методичної літератури [1; 2; 3] вказує, що розвитку спеціальних якостей юних футболістів слід приділяти більше уваги в навчально-тренувальному процесі. Футбол – один з тих видів спорту, який вимагає координованого прояву всіх рухових здібностей в постійно змінних ситуаціях.

У рухливих іграх учасники проявляють певні фізичні якості. Керуючи іграми, можна стежити за активним проявом цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати ті з них, які мають важливе значення на різних етапах розвитку та навчання спортсмена.

Для розвитку спритності використовуються гри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших в відповідно поточної ситуації.

Удосконаленню швидкості можуть сприяти ігри, що вимагають миттєвих відповідей на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней за найкоротший час.

Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають прояв короткочасних швидкісно-силових напружень, помірних по навантаженню.

Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовими повтореннями дій, з безперервною руховою діяльністю, пов'язаних зі значною витратою сил та енергії. Проте тут слід враховувати вік і фізичну підготовленість, учнів.

Підбір рухливих ігор залежить від тих педагогічних задач, які поставлені перед навчально-тренувальним заняттям.

Вибираючи ту чи іншу гру слід враховувати підготовленість груп, її фізичну і технічну підготовку в плані тих задач, які будуть вирішуватися в процесі гри.

Треба враховувати ще такі фактори, як склад групи (кількісний), місце проведення, а також наявність відповідного інвентарю, місце розташування викладача.

У фізичному вихованні дітей рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони є найбільш підходящий вид фізичних вправ, які відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Особлива цінність рухливих ігор полягає в можливості одночасного впливу на моторну і психічну сферу дітей [3].

Проведений педагогічний експеримент для перевірки ефективності вживання рухливих ігор на заняттях з футболу дав позитивні результати. Аналізуючи динаміку розвитку точності рухів за трьома параметрами (просторовим, силовим та часовим) та здатності до утримання статичної та динамічної рівноваги у юних футболістів за період формуючого експерименту слід відзначити, що у всіх випадках помилки учнів при відтворенні заданих рухів зменшились. Найбільш виражене поліпшення точності виявлене в експериментальній групі. У стрибкових вправах воно становить 50,8 %, а в метаннях – 42,1 %. По визначенню точності тиску динамометра «впівсили» від максимально можливої величини збільшилося на 43,6 %.

За результатами тестування експериментальної групи з якості гнучкості, показники зросли майже у всіх вправах. У вправі шпагат правою ногою відсоткова зміна була 29,4%, лівою ногою 30%, у викруті прямих рук назад зростання було 11,9%. Значний приріст показника був у вправі нахил вперед на 60%.

Таким чином, позитивні результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати рухливі ігри та естафети для вживання в інших учбово-тренувальних групах. За своєю природою рухливі ігри тісно переплітаються зі спортивними іграми, і є гарною підмогою для юних футболістів на перших етапах навчання, коли рухові вміння ще не переросли в навичку.

Висока емоційність ігрової діяльності дозволяє виховувати вміння контролювати свою поведінку, сприяє появі таких рис характеру, як активність, наполегливість, рішучість, колективізм. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, почуття товариства, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми.

#### **Література:**

1. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
2. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред.. Е. Скоморохова.]. - М., 1998. - 118 с.
3. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т.Ю. Круцевич: В 2 т. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 422 с.

## **НАВЧАННЯ РУХОВИМ УМІННЯМ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ**

Терзі П. П., Ладика Н. О.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються методики вдосконалення руховим умінням молодших школярів у процесі занять футболом. Заняття футболом комплексно впливають на розвиток фізіологічних можливостей організму, фізичних якостей.

Підготовка повноцінного спортивного резерву у футболі припускає приведення системи спортивного тренування у відповідність з природним ритмом розвитку організму юних спортсменів. До теперішнього часу накопичується усе більше даних про те, що фізичні якості юних спортсменів варто як можна повніше розвивати вже на перших етапах багаторічного тренування, інакше можна упустити найпродуктивніші вікові періоди їхнього формування [4].



Футбол був і залишається наймасовішим видом спорту в нашій країні, але при цьому за даними досліджень В.Г. Бауера продуктивність роботи дитячих спортивних установ, що займаються підготовкою футболістів високої кваліфікації, залишається досить низькою. Підтвердженням даному факту можуть служити постійні невдачі національних і юнацької збірних команд країни в найбільших міжнародних змаганнях з футболу, спостережувані в останні роки [1; 3]. Не викликає сумнівів положення про те, що успіх багаторічної підготовки спортсменів на наступних етапах багато в чому залежить від того, на скільки кваліфіковано будуть реалізовані загальнотеоретичні вимоги керування вже на етапі початкової підготовки, у процесі відбору та орієнтації тих, хто займається, тим або іншим видом спорту, оптимізації навантажень.

В результаті розумного вживання найбільш ефективної методики навчання і тренування з врахуванням закономірностей вікового розвитку систем організму можливо повною мірою не лише вирішувати задачу підготовки футболістів високого класу, але і робити позитивний вплив на морфологічні і функціональні зміни дитячого організму [2].

Діти дуже емоційні, ще не можуть тривалий час зосередитися на вивченні окремих ігрових прийомів, тому в заняттях з ними повинен переважати ігровий метод, тобто навчання у грі. Специфічність роботи пам'яті дітей виражається особливо запам'ятовувати завдання не від конкретних деталей до узагальнення, а від загального представлення до відновлення окремих деталей конкретних явищ. Тому вивчення техніки футболу доцільно вести цілісними методами з деяким акцентом на деталях його виконання. При виконанні фізичних вправ діти швидко втомлюються і не справляються з великими і тривалими навантаженнями.

Для ефективного керування тренувальним процесом дуже важливо чітко подання про структуру підготовки юних футболістів на різних вікових етапах, де всі елементи спортивного вдосконалювання, всі сторони підготовленості футболіста перебувають у тісному взаємозв'язку один з одним [3].

Найважливішими видами підготовки юних футболістів на даному етапі є різностороння фізична та елементарна технічна підготовка. Кожен вид спорту має свою специфіку, здійснюючи певний вплив на морфолого-функціональні особливості організму. Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу – могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюваними ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями. Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімким прискоренням, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми.

В процесі занять футболом виробляються складні і різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити значні навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки.

Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей. Фізична підготовка футболістів може містити засоби спрямованого розвитку окремих якостей, а також поєднання у вправах тренувальних впливів, що використовуються для вдосконалення володіння м'ячем, взаємодії гравців тощо. Всебічна готовність спортсменів дозволить в умовах змагальної діяльності, використати юному спортсменові потенціал своїх можливостей. На цьому етапі основним у навчанні визначають оволодіння загальнотеоретичними та спеціальними знаннями, формування рухових вмінь і навичок із виду спорту. Доцільність акцентів на формування фізичної підготовленості та основ техніки на цьому етап зазначає також В.Н. Платонов (2004),

вказуючи на те, що це є базою подальшого спортивного вдосконалення.

Технічна підготовка являє собою логічно побудований багаторічний процес, що містить конкретні цілі, завдання, а також шляхи з цілим комплексом методичних підходів їхнього здійснення. Структура й зміст багаторічного процесу навчання футболістів повинні щорічно змінюватися, відбиваючи об'єктивну логіку спортивного удосконалювання і природні закономірності вікового розвитку.

Організація і регулювання процесу тренування повинні знаходитися в суворій відповідності з поставленими завданнями. Для того, щоб забезпечити поступове підвищення рівня підготовки юних футболістів в процесі багаторічного тренування, необхідно правильно визначити етапи конкретних проміжних завдань і цілей, а також знайти засоби і прийнятні методичні прийоми для їхнього здійснення.

Процес засвоєння матеріалу повинний виконуватися в суворій послідовності з використанням вправ відповідної складності, що сприяли б планомірному становленню техніки. Процес навчання футбольній техніці умовно поділяють на два етапи, які визначають майбутню технічну озброєність.

Перший етап – це 1-й, 2-й, роки навчання, коли за допомогою відповідних вправ відбувається оволодіння безліччю простих і складних технічних елементів, прийомів футболу й освоєнню широкого арсеналу рухових навичок.

Початкова стадія навчання характеризується застосуванням значної кількості одноцільових вправ, що виконуються в простих умовах, на місці, на малій швидкості, без дефіциту часу, з м'ячем, що котиться, без опорів і т.д., що допоможе сформувати міцні навички в стабільних умовах. Надалі вивчення елементів чи прийомів відбувається з мінімальним часом на обробку м'яча, додатком сторонніх рухів, зменшенням площі виконання, конкретизацією заданого способу обробки, уведенням додаткових елементів чи сполучення декількох. На цьому етапі закладається основа техніки футболу, що є фундаментом подальшої спеціалізації.

Освоюючи техніку, футболісти спочатку вчаться виконувати окремі прийоми і їх поєднання. Велике значення має особисте

прагнення того, хто тренується, його наполегливість у роботі. Від того, наскільки уміло володіє футболіст усією різноманітністю технічних засобів і як їх застосовує, залежить ефективність його дій.

На етапі початкової підготовки також використовуються деякі методи психологічної підготовки: особистий приклад учителя, заохочення (підтримка), змагальні вправи із завданнями, які поступово ускладнюються тощо.

Психологічна підготовка юних футболістів – важливий компонент тренувального процесу, що здійснюється в нерозривній єдності з удосконалюванням техніко-тактичної майстерності і розвитком фізичних якостей. Тренувальний процес сприяє формуванню особистості юного футболіста, становленню норм поведінки. Педагогічна майстерність вчителя в тому й полягає, щоб у результаті багаторічного поступового вдосконалювання психічного і фізичного навантаження підготувати учня до свідомого наполегливого подолання виникаючих труднощів.

На даному етапі йде вивчення індивідуальних особливостей дітей і створення у них загального уявлення про структуру виконання основних рухів і навиків. Треба, щоб діти пограли, адже гра для них – радість, проте в той же час тренер повинен перевірити рівень рухових можливостей своїх учнів. І лише коли він побачить, що діти звикли до м'яча, не бояться бити ногою, головою і ловити його, зупиняти або хоча б підставляти під м'яч ногу або корпус, тоді можна починати навчати основам техніки і давати грати в спрощений футбол.

Технічна і тактична підготовка здійснюються на даному етапі в основному за рахунок малих ігор, простих ігрових вправ з полегшеним м'ячем (250 - 300 г) [1].

Методика навчання техніки гри:

1. Назвати і показати елемент техніки.
2. Пояснити ігровий прийом, що вивчається – проаналізувати його, зазначивши зміст і послідовність виконання рухових дій, фізичні якості, які забезпечують якісне виконання технічного елемента, вимоги до виконання, розкрити його значення для ігрової та змагальної діяльності, місце і роль у підготовці футболіста.

3. Продемонструвати технічний елемент за допомогою технічних засобів навчання та наочності.

4. Апробація елемента техніки учнями.

5. Реалізація запланованих загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих (підвідних, імітаційних, розвивальних) та змагальних вправ, що вимагає попередньої роботи тренера щодо визначення змісту і послідовності засобів навчання з урахуванням контингенту учнів, етапів навчання ігровому прийому та спортивної підготовки, матеріально-технічного забезпечення.

6. Профілактика та способи виправлення помилок.

7. Виконання технічного елемента різними способами у спрощених, стандартних, варіативних, ускладнених умовах, у поєднанні з іншими прийомами гри та вдосконалення його в ігровій і змагальній діяльності.

8. Аналіз та оцінка виконання ігрового прийому.

9. Надати методичні вказівки для самостійної роботи учнів щодо вдосконалення технічного елемента.

Досягнення запланованих спортивних результатів неможливе без чіткого та об'єктивного розуміння всього багаторічного процесу підготовки молодших футболістів. При цьому важливого значення набуває проблема якісного навчання юних спортсменів прийомам гри в футбол, вирішення якої передбачає досконале знання тренером структури процесу навчання руховим діям, відповідних йому цілей, завдань та шляхів їх реалізації.

#### **Література:**

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – Учебное пособие, Физическая культура, 2007. 112 с.

2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания. Для учащихся начальной школы на основе футбола. – Человек, 2009 – 247 с.

3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет). – Олимпия Пресс, 2007 – 116 с.

4. Лапшин, О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О. Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.

5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. Физическая культура, 2010 – 240 с.

# ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРИЙОМІВ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Терзі П. П., Матвієнко В. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються вдосконалення прийомів техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Успішна підготовка досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення завдань на кожному етапі підготовки юного футболіста.

Юнацький футбол на сучасному етапі є тим видом спорту, в якому назріла необхідність максимальної реалізації техніко-тактичних можливостей юних футболістів в умовах високої ігрової та рухової активності. Застосування такого підходу, як вказують фахівці [1; 3], надасть можливість досягти вагомих результатів завдяки правильній побудові навчально-тренувального процесу. Це дозволить разом із раціональним управлінням фізичними якостями гравців вдосконалювати техніко-тактичну підготовку юних футболістів.

За останні роки у юнацькому футболі стали помітними тенденції, спрямовані на зміни структури гри, її моделі [2]. Ці тенденції характеризуються значним розширенням зон дій юних футболістів, універсалізацією та взаємозамінністю гравців. Це вимагає збільшення рухової активності та швидкості виконання техніко-тактичних прийомів. Зросла кількість і якість імпровізованих дій юних футболістів [1], на основі збільшення обсягу завчасу підготовлених програм коаліційних тактичних (ігрових) дій. З метою оптимізації навчально-тренувального процесу юних футболістів на основі експериментальних даних вчителю (тренеру) необхідно розробити систему управління розвитку функціональних можливостей гравців спеціальними ігровими техніко-тактичними засобами. Для цього треба мати співвідношення кількісно виражених значень фізичного впливу за такими факторами: інтенсивність і тривалість вправ, режими чергування серій вправ з відпочинком, кількість повторень вправ і серій, а також структуру ігрових вправ.

Зростання тренувальних і змагальних навантажень у сучасному юнацькому футболі вимагає від юних спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної. При цьому юні футболісти змушені за мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри. Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація юних футболістів в ігровій діяльності, їх майстерність полягає у певному рівні тренуваності, який дозволяє варіювати тактичними моделями з метою збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника і зменшення таких ситуацій для своєї команди. Якщо вони виникають, то накопичені різні варіанти раніше змодельованих техніко-тактичних дій повинні створити можливість вийти з будь-якої, навіть, найскладнішої ситуації з мінімальними втратами.

На думку спеціалістів футболу, тактична ефективність гри знаходиться у прямій залежності від вміння юних спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це, в кінцевому підсумку, визначається станом підготовленості юних футболістів, що є результатом генетичної обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки. Рівень досконалості тактичних взаємодій партнерів у групових і командних тактичних діях є не менш важливою стороною тактичної підготовленості. Саме від ефективності взаємодій юних футболістів, вмілого поєднання відшліфованих тактичних схем ведення змагальної боротьби з використанням нестандартних ходів, використання індивідуальних можливостей кожного гравця для досягнення кінцевого результату залежить ефективність комбінаційної гри юнацької команди з футболу.

Рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики (технічними прийомами та способами їх виконання), видами спортивної тактики (наступальною, захисною, контрнаступальною) і формами спортивної тактики (індивідуальною, груповою, командною).

У структурі техніко-тактичної підготовленості юних футболістів необхідно виділяти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Тактичні знання – це сукупність уявлень юних спортсменів про засоби, види і форми спортивної тактики та особливості їх застосування у тренувальній і змагальній діяльності юних футболістів.

Тактичні вміння можна уявити як форму прояву свідомості юних спортсменів, яка відображає дії юних футболістів на основі тактичних знань. Опираючись на висвітлене вище, можна виділяти вміння розгадувати задуми суперника, передбачати хід розвитку змагальної боротьби, змінювати власну тактику тощо.

Структура тактичної підготовленості базується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрямки спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю юних футболістів у кількох серіях змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону і, таким чином, мати перспективний характер. Дані завдання можуть також бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному матчі.

Основу тактичної підготовленості окремих футболістів і команд в цілому становлять:

- наявність у тактичному арсеналі сучасних засобів, форм і видів тактики ведення спортивної боротьби;
- відповідність тактики щодо рівня розвитку футболу з оптимальною структурою змагальної діяльності;
- відповідність тактичного плану щодо особливостей конкретної гри (стан місця проведення матчу, характер суддівства, поведінка болільників тощо);
- зв'язок тактики з рівнем досконалості інших сторін підготовленості – технічної, фізичної, психологічної.

При розробці тактичного плану необхідно враховувати техніко-тактичні та функціональні можливості всіх гравців, досвід в організації тактичних дій юних футболістів, які можуть або повинні взяти на себе обов'язки лідерів команди, а також подібний досвід гравців суперника, їх технічні та фізичні можливості, психологічну підготовленість, варіативність тактики



під час турніру, матчу, тайму чи невеликого відрізка гри в залежності від характеру техніко-тактичних дій суперників і партнерів, ходу спортивної боротьби тощо.

Крім того, складність тактичних дій у футболі визначається значними труднощами, які виникають при сприйнятті ситуації, прийнятті рішень та їх реалізації у зв'язку із частою зміною ігрових ситуацій, дефіцитом часу, обмеженим простором, браком інформації, маскуванням суперником своїх справжніх намірів тощо. Потрібна увага приділяється засвоєнню спеціальних ігрових дій з урахуванням функцій футболіста у команді.

Необхідно зазначити, що прийняття рішень у змагальній діяльності футболістів має певні специфічні особливості:

1. Діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від «правильності» будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі.

2. Невизначено-послідовний характер рішень: після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього.

3. Сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що структуруються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації.

4. Вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність «здійснити стрибок» через проміжні та несуттєві варіанти.

5. Панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподібними за зовнішніми ознаками.

6. Утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

Основні завдання тактичної підготовки: розвиток рухових здібностей (головна увага приділяється засвоєнню спеціальних рухових здібностей); удосконалення атакуючих та захисних дій, опрацювання комбінацій у різних ситуаціях; держання

спеціальних тактичних знань, пов'язаних індивідуальними діями груп футболістів, команди у різних фазах матчу; формування громадсько-морального обличчя юніора; свідомого ставлення до тренування і до спорту взагалі.

Для поліпшення навчально-тренувального процесу в підготовці юних футболістів використовують допоміжне обладнання, яке дає змогу найкращим чином організувати тренувальні заняття з техніки футболу, а також для розвитку рухових здібностей учнів.

У процесі підготовки юних футболістів використовують устаткування, яке є в спортивних залах шкіл (кільця, бруси, перекладина, шведська стінка та інше). Набивні м'ячі, скакалки, пояси, спортивні предмети та інше можна використовувати в будь-яких умовах проведення уроку.

Спеціальне додаткове устаткування поділяється на стаціонарне та переносне. У тренуванні з використанням додаткового устаткування можна збільшувати темп вправ. Інтенсивність вправ підвищує ефективність навчально-тренувального процесу, сприяє не тільки технічній, а й фізичній підготовці юних футболістів. Створюється можливість реалізувати принцип багаторазового повторення вправ.

Таким чином, за допомогою додаткового устаткування можна за порівняно короткий час багато разів повторити, а отже і краще засвоїти той чи інший технічний прийом. На теоретичних заняттях при установці на гру чи під час її аналізу футбольне поле креслять на дошці, використовують макет футбольного поля з фігурками різних кольорів.

Отже, метою техніко-тактичної підготовки, виходячи із всього сказаного вище, є навчання юних футболістів раціональному вирішенню тактичних завдань, які виникають у процесі гри. Здійснення цієї мети досягається за допомогою реалізації спеціальних вправ техніко-тактичного характеру, які визначають ефективність вирішення даних завдань.

### **Література:**

1. Дулібський А.В. Комплексний контроль у процесі підготовки команд з футболу / А.В. Дулібський, Б.А. Виноградський. - К: Практикум з футболу, 2003 - С. 69-78.

2. Качанин Л. Тренировка футболистов / Л. Качанин, Л. Горский - Братислава: Шпорт, 2004. - 288с.

3. 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.

## **ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ 13-15 РОКІВ**

Терзі П. П., Похияк В. А.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядається роль техніко-тактичної підготовки 13-15 років. Проаналізовано як здійснюється дана підготовка для юних футболістів у лідируючих футбольних країнах світу. Визначено недоліки у підготовці українських юних футболістів та виокремлено методичні положення для удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів.

Найбільш характерною особливістю розвитку сучасного футболу, зокрема і юнацького, є збільшення інтенсивності гри, у якій проявляються індивідуальна, групова, командна техніко-тактична майстерність і висока фізична підготовленість гравців. Відомо, що техніко-тактична майстерність характеризується незначним обсягом та різнобічністю технічних прийомів, якими володіє футболіст, а також вмінням ефективно застосовувати ці прийоми в поєднанні з тактичними діями в умовах гри. Техніка футболу становить собою сукупність великої групи прийомів та способів володіння м'ячем, тому вивчення її перетворюється на складний і тривалий процес [4].

Управління підготовкою спортсменів значною мірою зумовлено якістю та своєчасною корекцією змісту та спрямованості навчально-тренувального процесу на основі об'єктивного контролю їх підготовленості. Підвищення рівня майстерності вітчизняних футболістів невід'ємно пов'язане з поліпшенням якості підготовки резерву. Ефективне управління підготовкою юних футболістів неможливе без обліку показників змагальної діяльності [2]. Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науковій і методичній літературі підготовка

футболістів різного віку переважно стосується проблем початкового навчання техніки гри або фізичної підготовки. Проте комплексний розвиток техніко-тактичних умінь у юних футболістів різного віку та ігрового амплуа висвітлено недостатньо [1; 4]. Сучасні дослідження в галузі дитячого нацького футболу привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема техніко-тактичної [3]. Удосконалення техніко-тактичної підготовки юних футболістів на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, починаючи з початкових етапів багаторічної підготовки. Процес підготовки юних футболістів охоплює значний часовий проміжок, тривалістю у декілька років, і цей період позначений значними фізіологічними змінами в організмі спортсменів, пов'язаними з ростом і розвитком. Реальна підготовка юного спортсмена, на думку багатьох авторів, неможлива без урахування закономірностей організму, що розвивається. Розробленню концепції вікової динаміки фізичних якостей у теорії дитячо-юнацького спорту приділено багато уваги [2; 4].

Науковці звернули увагу на важливу проблему психологічних якостей, характерних для різних вікових груп юних футболістів, а також вказують на необхідність обліку рівня виконання техніко-тактичних дій. Дослідження показують, що різні ігрові амплуа вимагають від футболістів виконання різнобічних функцій, вирішення конкретних завдань на футбольному полі і певним чином впливають на структуру змагальної діяльності команди. Гравці, які виконують різні ігрові функції, повинні володіти високим рівнем майстерності при виконанні техніко-тактичних дій для ефективного здійснення покладених на них обов'язків [3]. На думку фахівців з футболу [4], ефективність тактики гри прямо залежить від уміння юних спортсменів оцінювати ситуацію та знаходити правильне рішення в конкретному ігровому моменті. Це в кінцевому підсумку визначається станом підготовленості юних футболістів, що є результатом генетичної обдарованості та кумулятивного ефекту програм підготовки. Тому метою техніко-тактичної підготовки,

на основі поданого, є навчання юних футболістів раціонального вирішення тактичних завдань, які виникають у процесі гри. У теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність юних футболістів – це вирішення оперативних завдань, що виникають у процесі взаємодій з партнерами і протидій суперникам. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дали змогу найбільш раціонально застосовувати гравцям техніко-тактичні дії [4]. У техніко-тактичну підготовку необхідно вводити в основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволило юним футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання. Зі спеціальних якостей, які необхідні юним футболістам у грі, виокремлюють витривалість, швидкість, спритність, силу, гнучкість. Треба підкреслити, що вплив зазначених якостей на досягнення високого спортивного результату дуже неоднорідний і залежить від багатьох чинників, зокрема, від амплуа гравця. Тактична майстерність становить собою систему застосування доцільних тактичних дій. Тактичні дії слід будувати відповідно до тактичних знань і технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей і психологічних якостей [1].

Тактична підготовленість спортсмена містить свій внутрішній образ у вигляді системи застосування доцільних тактичних дій. Тактичну дію, спрямовану на оптимальний успіх, потрібно будувати відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних можливостей, вольових якостей, швидкості реакції та інших компонентів. Тактична організованість у діях команди досягається за рахунок чіткого розподілу функцій (ігрова спеціалізація – воротар, крайні та центральні захисники, гравці середньої лінії, крайні і центральні нападники) між окремими футболістами та їхнім об'єднання у певну систему. Систему у футболі необхідно розуміти як таке розташування гравців, яке б могло забезпечити можливість оптимального маневру в захисті та в нападі відповідно до індивідуальних особливостей гравців. Серйозну увагу необхідно приділяти і теорії, адже високий рівень тактичної майстерності гравців залежить і від теоретичних знань. Метою теоретичного навчання тактики є засвоєння певної сукупності знань, які б

передбачали сучасні тенденції розвитку футболу, тактичні знання, уміння, навички і відповідний рівень тактичного розуміння гри. Отже, техніко-тактична підготовка – це складний педагогічний процес, спрямований на досягнення ефективного застосування технічних прийомів на тлі постійних змін ситуації за допомогою тактичних дій як раціональної форми організації діяльності юних футболістів для здобуття перемоги над суперником.

Рівень техніко-тактичної підготовленості юних футболістів залежить від оволодіння ними засобами спортивної тактики, видами та формами. У структурі техніко-тактичної підготовленості юних футболістів необхідно вирізняти такі спеціалізовані поняття, як тактичні знання, тактичні вміння, тактичні навички, тактичне мислення.

Структура тактичної підготовленості ґрунтується на характері стратегічних завдань, що визначають основні напрями спортивної боротьби. Ці завдання можуть бути пов'язані з участю юних футболістів у кількох серіях змагань з метою підготовки та успішного виступу в головних змаганнях сезону і, таким чином, мати перспективний характер. Такі завдання можуть також бути і локальними, пов'язаними з участю в окремих змаганнях або в конкретному матчі. Вміння змінювати тактичну схему ведення спортивної боротьби, залежно від особливостей і ходу футбольної гри, є важливим показником тактичної підготовленості юних спортсменів [1]. При цьому велике значення мають прийоми і дії, які характерні для конкретного гравця та визначають його індивідуальність. Рівень досконалості тактичних взаємодій партнерів у групових і командних тактичних діях є не менш важливою стороною тактичної підготовленості. За останні роки у юнацькому футболі стали помітними тенденції, спрямовані на зміни структури гри, її моделі. Ці тенденції характеризуються значним розширенням зон дій юних футболістів, універсалізацією гравців. Це вимагає збільшення рухової активності та швидкості виконання техніко-тактичних прийомів.

Зросла кількість і якість імпровізованих дій юних футболістів на основі збільшення обсягу завчасно підготовлених коаліційних взаємодій [3]. Деякі компоненти, які забезпечують гру, мало

змінилися за тривалий період становлення футболу. До цієї категорії можна зарахувати правила гри, технічні прийоми володіння м'ячем. Початкове розташування юних футболістів починає стабілізуватися і відіграє в сучасному юнацькому футболі незначну роль, оскільки розширилися зони дії окремих гравців, а у зв'язку з цим ефективніше використовується ігровий простір. Зросла також швидкість індивідуальних і колективних тактичних дій, розширився спектр варіювання тактикою, з'явилося дещо інше уявлення про моделювання різноманітних тактичних дій, необхідних співвідношень функціонального стану систем організму, які визначають рівень спеціальної працездатності футболістів [2; 4]. Організаційні форми проведення змагань для юних футболістів до 13 років у провідних футбольних країнах світу відрізняються від українських. Змагання та навчально-тренувальні заняття проводяться на полях зменшених розмірів відповідно до кожної вікової категорії. Для юних футболістів 8-13 років кожної вікової групи при проведенні змагань змінюються розміри футбольного поля, кількість гравців, розміри воріт та тривалість гри. Такі умови проведення змагань дають можливість юнакам краще проявити свою техніко-тактичну майстерність та фізичні якості.

Одним із недоліків у підготовці українських юних футболістів, на наш погляд, є те, що надмірна гонитва за результатом та акцент на фізичну підготовку дає перевагу над іншими командами, які працюють над технікою гри (Голландія, Німеччина, Іспанія) у юнацькому футболі. Проте коли гравці з юнацького футболу переходять у дорослий, результати різко падають і відчуваються суттєві прогалини в індивідуальній технічній підготовленості, як наслідок – залучення у великій кількості до наших змагань футболістів-легіонерів.

Отже, у процесі навчально-тренувальних занять юних футболістів техніко-тактичного спрямування необхідно дотримуватися таких методичних положень: вибирати методи і засоби з урахуванням особливостей розвитку дитячого організму, для якого характерною є підвищена лабільність (пластичність) нервової системи; основні завдання техніко-тактичної підготовки дітей молодшого та середнього віку вирішуються за допомогою різноманітних ігор та ігрових вправ переважно техніко-

тактичного спрямування. Важливо підтримувати раціональне співвідношення між різними сторонами підготовки, змінюючи різноманітні засоби та їх спрямування у процесі зростання загальної та спеціальної підготовленості юних футболістів.

#### **Література:**

1. Гакман А. Особливості фізичної підготовки арбітрів у футболі / Гакман А., Байдюк М. – Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, 05-06 листопада 2015. – Чернівці: Технодрук. – С. 201-204.
2. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / С.С. Коваль // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 1. – С. 99-102.
3. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К., 2003. – 272 с.
4. Медвідь А. Педагогічні умови удосконалення технічної підготовленості юних футболістів / Медвідь Анжела, Медвідь Микита // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – № 25-26. – 2017. – С. 180.

## **УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВОЛОДІННЯ М'ЯЧЕМ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Терзі П. П., Чебанов О. О.  
Університет Ушинського, Україна

Техніка футболу являє собою сукупність спеціальних прийомів, які використовуються у грі в різних поєднаннях для досягнення поставленої мети. У сучасному футболі технічні прийоми характеризуються доцільною з точки зору біомеханіки системою рухів, що дозволяє досить економно використовувати робочі зусилля для підвищення швидкості й точності ігрових дій. Швидкість і надійність, простота й ефективність – ось вимоги сьогодення до застосування техніки футболу. Швидкий розвиток футболу потребує критеріїв, за допомогою яких можна було б визначити, що у техніці, фізичній підготовці гравців є позитивне, над чим потрібно багато працювати.

Від того, наскільки повно володіє футболіст всім різноманіттям технічних прийомів, як уміло й ефективно застосовує їх у варіативних умовах ігрової діяльності, при



протидії гравців команди суперника, а часто при стомленні, багато в чому залежить досягнення високих спортивних результатів. Майстерне володіння технікою є невід'ємною частиною всебічної підготовки футболістів.

Н. А. Бернштейн, Л. П. Матвєєв, А. Д. Новіков, Н. Г. Озолін, В. С. Фарфель вважали, що спритність – це всякий довільний рух, направлений на рішення якої-небудь конкретної задачі (стрибнути якомога вище, зловити м'яч, підняти штангу і т.п.). Складність рухового завдання визначається багатьма причинами, зокрема вимогами до узгодженості одночасно і послідовно виконуваних рухів. В. М. Заціорський, М. А. Годік указують, що вимірниками спритності є: координаційна складність завдання; точність його виконання (або час, необхідний для оволодіння належним рівнем точності, або мінімальний час від моменту зміни обстановки до початку руху, коли детальна характеристика руху наперед невідома).

Як вказують фахівці [3; 4] головний принцип підбору вправ для розвитку спритності – якомога більше різноманітності. На тренуваннях потрібно більше використовувати добре розучені гімнастичні і акробатичні вправи, чергування ходьби і бігу в різних поєднаннях, рухові ігри з несподівано змінними ситуаціями, вправи по техніці і тактиці гри.

Заняття по розвитку спритності можуть здійснюватися в будь-яких формах – групою й індивідуально, на тренуванні або під час ігор, прогулянок, рухливих змін і т.д. [1]. Основне положення в методиці розвитку спритності – це систематичне й послідовне їхнє навчання новим різноманітним руховим діям (навичкам, умінням) і створення на цій основі більше складних форм координації рухів.

Спеціалізовані засоби, методи й методичні прийоми полягають у тому, щоб забезпечити відповідні зорові сприйняття й подання, дати об'єктивну інформацію про дієвість виконуваних рухових дій, сприяти виправленню окремих параметрів рухів по ходу їхнього виконання, впливати на всі органи почуттів, які беруть участь у керуванні й регулюванні рухів [2].

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 загально розвиваючих 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.

В основі іншого методичного підходу лежать підвищені вимоги до інших аналізаторів. Прикладами таких завдань є виключення зору або обмеження зорового контролю, наприклад, при веденні, кидках і передачах м'яча. Природно, що повинна бути забезпечена повна впевненість, що це не приведе до травм.

Разом з тим, неодмінною методичною умовою проведення занять по розвитку координаційних здібностей у дітей, поряд з удосконалюванням точності в окремих рухах, є установка на досягнення точності виконання всього рухової дії в цілому.

У дітей молодшого шкільного віку знижені здатності виконувати й переносити вестибулярні навантаження. З метою вдосконалювання цієї здатності в заняття по розвитку точності варто включати різні обертання, повороти на певний кут. При цьому доцільно застосовувати накреслений на підлозі або виконаний на щиті коло з розміткою. Вправа з поворотом на

точно позначений кут під час підскіку – гарний засіб не тільки для розвитку точності, але й рівноваги.

Особливо велике значення має правильне виконання перших рухів, тому такі контрольні операції сам учень або вчитель повинен мати можливість здійснити вже на етапі розучування руху. А надалі, якщо учень постійно зіставляє свої рухи з еталоном, просторово-тимчасові й силові параметри рухів закріплюються, формується динамічний стереотип, тим самим досягається мета таких занять – розвиток і вдосконалювання точності рухів у дітей молодшого шкільного віку.

Таким чином, технічна підготовка здійснюється за рахунок вдосконалення координації рухів і підвищення стійкості технічних дій. Одним з найбільш перспективних напрямів технічної підготовки спортсменів є вдосконалення спеціальних координаційних здібностей.

#### **Література:**

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. – М., ГЦОЛИФК, 1980 - 127 с.
4. Лях В.И. Важнейшие для различных видов спорта координационные способности и их значимость в техническом и технико-тактическом совершенствовании / В.И. Лях // Теор. и практ. физ. культ. 1988. – № 2. – С. 57–59.
5. Малахов С.В. Объективность методов оценки уровня ловкости спортсменов, представляющих игровые виды спорта / С.В. Малахов // Сб. науч. трудов / [под ред. Е. Скоморохова.]. – М., 1998. - 118 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры /Л.П. Матвеев. – М., Физкультура и спорт, 1991. - 327 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У БОРЦІВ З ДЗЮ-ДО**

Форостян О. І., Манукян М.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті обґрунтовані засоби і методи використання комплексних програм фізичних вправ з силових видів спорту в процесі занять з боротьби дзю-до.

**Актуальність.** Покращення багаторічної підготовки борців з дзю-до неможливо без уваги до однієї з її складових частин –

методики навчання та тренування. За останній час проблемам юнацького спорту присвячено багато досліджень [1, 3], та все ж питання управління підготовкою юних борців залишаються недостатньо вивченими. Останнім часом стало явним, що покращення підготовки резерву – одне з найважливіших питань, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз існуючих програм з вільної боротьби показує, що методика тренування відстає від сучасних вимог. Причина цього - низький рівень методичних розробок. Водночас відомо, що одним з важливих факторів, що зумовлюють майстерність спортсмена, є його здатність до прояву значних м'язових зусиль. Ця якість, як вважають більшість фахівців, підвищує ефективність спортивної діяльності у багатьох видах спорту [2].

Пам'ятаючи, що найважливішими фізичними якостями борців є сила та силова витривалість, ми поряд з вирішенням деяких аспектів спеціальної підготовки борців, прослідкували за впливом фізичних навантажень спеціальної підготовки на динаміку показників сили та силової витривалості. Борці секції з вільної боротьби (хлопці 17-19 років різних спортивних розрядів) на початку навчального року після обстеження спортивним лікарем пройшли обстеження на предмет виявлення силових показників та силової витривалості. Повторне обстеження було проведено у кінці навчального року.

Для їх тестування використовувались такі тести силової підготовки: віджимання штанги лежачи на жимовій лаві в повторному максимумі; присід зі штангою на плечах; сила станової тяги; тест для визначення силової витривалості:

Утримання гантелей по 4 кг на витягнутих вперед руках (секунд).

Для проведення педагогічного експерименту на основі отриманих даних було утворено дві групи борців 17-19 років контрольна (К) та експериментальна (Ек). До кожної групи входило 15 борців різних спортивних розрядів. За своїми антропометричними даними, вагою і фізичною підготовленістю групи були приблизно однаковими. Зміст експерименту полягав у тому, що в тренувальний процес борців з вільної боротьби експериментальної групи була введена програма силової підготовки, а саме комплекс вправ з пауерліфтингу, коли борці

один раз на тиждень виконували вправи зі штангою силової спрямованості, притримуючись техніки пауерліфтингу. Кожне таке тренування розпочиналось зі звичної підготовчої частини, вправи з партнером, скакалкою чи амортизатором. Після борці виконували силові тренування, яке складалося з 6-8 вправ запропонованих програм, з яких були три обов'язкові вправи: жим штанги лежачи від грудей, присідання зі штангою на плечах і «станова тяга».

Особливість такого тренування полягала в тому, що: по-перше, тренування проходило з високою інтенсивністю не більше однієї години, з вагою штанги 85-88% від максимальної, в декілька підходів, 6 - 8 повторень, останні повторення викликали в спортсменів максимальних м'язових і вольових зусиль, з короткими інтервалами між підходами до 1 хвилини. По-друге, на кожному тренуванні борці додавали ваги до штанги 250 – 500 грамів і намагалися виконати більше повторень, не відхиляючись від правильної техніки виконання, ніж на попередньому тренуванні, що сприяло вихованню в них здатності до максимальних вольових зусиль.

Сила в жимі лежачи 17 річних борців за 6 місяців роботи за запропонованою програмою в секції вільної боротьби збільшилась на 13.8 кг (15,8%), у 18-річних - на 14 кг (16%) і у 19-річних - на 12,8 кг (13,85%), у той час, як приріст сили юнаків контрольної групи, які займалися за старими програмами складав у середньому 6,5 кг, за нашими даними - відповідно 5,8 кг; 8,2 кг; 6,4 кг.

Станова сила борців з дзю-до за 6 місяців занять по запропонованій нами програмі у секції збільшилась у 17-річних на 11,7%, у 18-річних на 15,4%, та у 19-річних на 14,25%, в той час, як у ровесників контрольної групи - відповідно на 5,16%; 6,5% та 8,3%.

З представлених даних тесту присід зі штангою на плечах (показник сили м'язів ніг) уже за 9 місяців занять у спортивній секції боротьби дзю-до за запропонованою програмою збільшився на 20% у 17-річних, на 19% у 18-річних, та на 19,1% у 19-річних борців. Покращення показників сили борців з дзю-до експериментальної групи більш виражене у порівнянні з контрольною групою, у яких відповідно 10%; 11,6% та 14,4%.

З представлених даних утримання гантелей вагою 4 кг на витягнутих уперед руках (показник силової витривалості) після занять за запланованою програмою в секції боротьби дзю-до збільшився на 24% у 17-річних, на 20% у 18-річних, та на 23% у 19-річних борців, тоді як у борців контрольної групи відповідно 12,9%; 15% та 16%.

Фізичні навантаження, які отримували юнаки під час тренувальних занять сприяли покращенню їх фізичних якостей, і в першу чергу силових. Так, вже менше ніж через рік у борців експериментальної групи сила м'язів була помітно більшою у порівнянні з борцями контрольної групи, які виконували звичні вправи для розвитку силових якостей за застарілими програмами. Суттєво покращилась у борців станова сила, сила в жимі лежачи і в присіданні з вагою на плечах. Також показники силової витривалості борців справляли досить приємні враження. То ж запропонована нами програма розвитку силових якостей позитивно вплинула на динаміку силових показників борців студентського віку. Отримані нами дані не розходяться з даними літератури і лише підтверджують їх. Проведена нами робота і її результати дали можливість зробити наступні **висновки**:

1. Психологічна та фізична підготовка юних спортсменів являється складовою подальшого процесу їх творчості та росту спортивних результатів.

2. Спеціальна силова підготовка борців сприяє покращенню фізичних якостей в першу чергу сили та силової витривалості.

3. Спортивне тренування, що зорієнтоване на акцентований розвиток та вдосконалення силових якостей, забезпечує досягнення борцями 17-19 років більшого приросту силових показників, ніж тренування, традиційно спрямоване приблизно рівною мірою на навчання основ техніки та розвиток рухових якостей.

#### **Література:**

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1988. – 236 с.

2. Дахновский В.С. Динамика структуры подготовленности юных дзюдоистов в результате применения концентрированной скоростно-силовой нагрузки / В.С. Дахновский – ТиПФК. – 1991. – № 10. – С. 40.

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

# ПИТАННЯ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ І РЕКРЕАЦІЇ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І ПРИРОДНИМИ ЧИННИКАМИ

## ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В КОНТЕКСТІ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ ТУРИСТИЧНИХ ПОДОРОЖЕЙ

Кучеренко Н. В.

Кам'янський коледж фізичного виховання, Україна

Анотація. У статті розглядається екологічне виховання та здоровий спосіб життя як складова частина туристичного руху для сучасної людини. Розкривається поняття «здорового способу життя» в контексті туризму як найпопулярнішої форми відпочинку населення в Україні.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, туристичний рух, туризм.

**Постановка проблеми і актуальність.** Перспективний шлях України – побудова суспільства зі сталим розвитком, тому надзвичайно важливо, щоб сучасні форми освіти і виховання як духовного формування характеризували сталий розвиток суспільства. Туристичний рух є частиною загальної культури сучасної людини, досягненням цивілізованого суспільства, а турист – представником цієї культури. У здоров'ї населення України за останні роки відбулась ціла низка негативних тенденцій багато з яких значною мірою пов'язані з незадовільною екологічною ситуацією [3].

Любов до природи і дбайливе відношення стають для туристів реальним лише при їх активній особистій участі в її охороні. Вміння до правильного природовикористання виховується добрими справами туриста на маршруті, у лісі – усюди, де його допомога найбільш потрібна і ефективна [1]. Оцінюючи якості туриста, можна стверджувати, що любов до природи, активна участь в охороні і збільшення її багатств є підказником його культури. І не тільки культури, але і патріотизму. Адже, як відомо, берегти і любити природу – означає любити і берегти Батьківщину.

Одним із завдань екологічного виховання населення можна вважати перетворення природоохоронної переконаності в неухильну звичку, традицію, а також перетворити суспільні моральні вимоги у галузі охорони навколишнього середовища в особисті моральні принципи кожної людини. Домагатися того, щоб кожен хто ступає на туристську стежку і «зливається» з природою розцінював причинену шкоду природі як особистий біль, щоб у всіх туристів сформувалась громадянська відповідальність за всі прийняті ним рішення у відношенні до природи.

Завданням екологічної підготовки населення є як «особиста» споживча філософія спілкування з природою, виховання елементарної культури відносин до тварин, рослин, дерев, землі, води, так і подолання «суспільного» відношення до забруднення і псування навколишнього середовища [1].

**Аналіз досліджень та публікацій.** Світовий досвід розвитку туризму в світі і в Україні висвітлені у праці М.Мальської [4]. Особливості та перспективи розвитку туризму в умовах глобалізації зокрема в Україні описані в монографіях М. Кизима, В. Єрмаченко [3].

Багатоманітність туризму як унікального суспільного явища і соціального інституту різновимірно розкриває теоретичний погляд, даючи концептуальне розуміння його цивілізаційної природи, культурного значення, а також економічного, правового, етико-психологічного, педагогічного та інших сутнісно-функціональних аспектів описані в публікаціях В. Федорченка, В. Пазенка, О. Кручека [4]. Інформацію про історію розвитку екотуризму, його функції, ресурси, безпеку людей в екотурах розроблені В. Вишневським [1].

**Мета і завдання** доповіді показати, що здоровий спосіб життя це складова частина туристичних подорожей, яка нерозривно пов'язана з екологічним вихованням.

**Викладання матеріалу та результати.** Поняття «здоровий спосіб життя» – це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя об'єднує все те, що сприяє виконанню людиною професійних, громадських і побутових функцій в оптимальних для здоров'я умовах. Він орієнтує діяльність індивідууму в напрямку зміцнення



і розвитку індивідуального і суспільного здоров'я. При цьому основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися до умов навколишнього середовища. Мається на увазі не тільки пристосування до шкідливих чинників навколишнього середовища, а й соціальна адаптація людини в суспільстві [2].

В епоху трансформації українського суспільства виникає потреба прояву природного потенціалу нації. Інтелектуально-моральний потенціал здоров'я є основною характеристикою рівня розвитку нації, а стиль життя – прямий його наслідок.

За даними ВООЗ [2] три четверті захворювань людини обумовлені несприятливим станом навколишнього середовища, порушення вікових природних зв'язків внаслідок забруднення продуктами цивілізації та руйнування природних та біологічних екосистем. Це так звані «хвороби цивілізації» серцево-судинні патології, злоякісні утворення, алергії, захворювання органів дихання тощо. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я заявляють, що малорухомий спосіб життя стає однією з десяти причин смерті і непрацездатності людей в усьому світі.

Нейтралізувати шкідливий вплив (або його зменшити) на здоров'я людини найбільш ефективно можна засобами туризму. Туризм – одна з найпопулярніших форм активного відпочинку, яка поступова відвоює втрачені позиції найбільш масового виду рухової активності населення України. Займаючись будь-яким видом туризму, людина задовольняє найбільш актуальні проблеми: спілкування, спортивне вдосконалення, рухову активність, пізнавання рідного краю, естетичний розвиток [2].

Сучасній людині все частіше доводиться жити на межі своїх можливостей, у стрімко змінюваних умовах, зміні стереотипів, інформаційному бумі. Нестабільна соціальна й економічна ситуація погіршує цю тенденцію і призводить до того, що 70% населення знаходяться в стані затяжного психоемоційного і соціального стресу, який виснажує адаптивні можливості організму [2].

При раціональній організації туризму, на думку спеціалістів, можна знизити загальну захворюваність населення на 28% (при умові, що приблизно на 50% здоров'я людини визначає спосіб життя).

Сучасна роль туризму визначається ефективністю впливу на якість і тривалість життя людей. Тому в теорії туризму використовуються поняття медико-фізіологічної, економічної і соціальної ефективності туризму. Під медико-фізіологічною ефективністю мається на увазі оцінка впливу туризму на профілактику захворювань населення [2].

Встановлено, що одноденний похід на тиждень (не менше 4 походів протягом місяця) дозволяє отримати ефект підвищення фізичної працездатності. При цьому важливі дві обставини; по-перше, зазначені походи не вимагають значних матеріальних витрат; по-друге, вони забезпечують компенсацію дефіциту рухової активності і шкідливим впливом міського навколишнього середовища, що особливо важливо для сучасних підлітків і студентської молоді.

Засоби туризму мають позитивний вплив на формування здоров'я дітей і підлітків. Активні види туризму відрізняються від інших видів спорту своєю руховою технікою. Адже нині стоїть завдання – збереження генетичної цілісності і фізичних можливостей людини, інакше гіподинамія і несприятливе середовище можуть його знищити як біологічний вид [2].

Головним руховим видом в туристичній діяльності є ходьба яка є фізіологічною вимогою організму. Під час ходьби, в русі приймають участь практично всі групи м'язів: кінцівок, спини, грудної клітки.

В туризмі все підкорено логіці активного руху, фізичних навантажень, при достатньому і активному відпочинку. Життя в поході – це продовження природного життя, але в кращих умовах, які створені збільшеною фізичною активністю в сприятливих умовах середовища.

В природних умовах спортивної туристичної діяльності діють одночасно різні фактори, які змінюють, полегшують рухову діяльність людини. До цих факторів відносяться гірська інсоляція, сухість повітря тощо. В умовах гірського клімату спостерігається підвищення сенсорної збудженості, підвищуються силові показники м'язів [1].

У процесі занять туризмом збільшується м'язова здатність до розщеплення АТФ, підвищується функціональні можливості м'язів виконувати більшу роботу, ніж не треновані м'язи, при

однаковому вмісті АТФ. В легенях підвищується активність ферментів, тому організм швидше мобілізує запаси енергії в процесі роботи і відновлює їх під час відпочинку. В крові збільшується кількість гемоглобіну. В результаті тренування покращуються тканини головного мозку і підвищується активність окислюючих систем, що важливо для активного функціонування центральної нервової системи і віддалення моменту появи втоми. Результатом таких перетворень в організмі є підвищення його працездатності [2].

Фізична реабілітація людини як біологічного виду оптимальним шляхом можлива через його стародавні рухові технології й в екологічно чистому середовищі, тобто через активні туристські подорожі.

**Висновок.** Заняття туризмом впливає не лише на загальне оздоровлення функціональних систем і організму в цілому людини, а й дають змогу отримати міцні знання з гігієни, виховання та формування правильної постави, профілактики і корекції плоскостопості, рухового режиму, сформуванню основних рухових вмінь і навичок, розвиватися фізично, підвищувати спортивну тренуваність та працездатність організму.

Туризм сприяє вихованню морально-виховних якостей – цілеспрямованості, наполегливості, рішучості, колективізму, почуття дружби і товариськості тощо.

#### **Література:**

1. Вишневський В. Екологічний туризм, - К., Центр навчальної літератури, 2016. – 140с.
2. Гусаренко М.Ю., Лубанова В.И. До питань про збереження фізичного і психічного здоров'я // Матеріали міжнародної науково-технічної конференції / під ред. д. к. п. проф. Максименко Г.Н. – Луганськ, 2004. – с. 205-207.
3. Кизима М., Єрмаченко В. Туризм в умовах глобалізації. Особливості та перспективи розвитку, Х., Інжек, 2012. – 472с.
4. Мальська М. та ін. Світовий досвід розвитку туризму. – К., Центр навчальної літератури, 2017. – 244с.

# РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В РОЗВИВАЛЬНІЙ РОБОТІ З ІНФАНТИЛЬНИМИ УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

Начинова О. В., Куценко Ю. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. В статті уточнюється поняття «інфантилізм», характеризуються його прояви в учнів початкової школи, визначаються можливості та механізми розвивального впливу засобів фізичного виховання на даний контингент дітей.

Термін «інфантилізм» був введений французьким невропатологом Е. Lasegue у 1864 році для позначення збережених у деяких дорослих людей фізичних та психічних проявів, які притаманні дітям.

Німецький психолог G. Anton у 1908 році використав цей термін відносно дітей із затримкою психічного розвитку (ЗПР). Т. Сак відносить затримку психічного розвитку до найпоширеніших порушень психофізичного розвитку у дітей, яке охоплює усю психічну сферу дитини і виявляється в незрілості складних форм поведінки, особливостях пізнавальної діяльності, недоліках мовлення та моторики та інших відхиленнях [6].

Дефектологічний словник поняття «інфантилізм» визначає як: збереження в психіці та поведінці дорослої людини особливостей, властивих дитячому віку, причини якого різні, зокрема інфекційні захворювання, інтоксикації, незадовільне харчування [2]. О. Д. Гонєєв із групою науковців визначають інфантилізм як стан, при якому в психіці людини зберігаються деякі особливості та риси характеру, які притаманні більш ранній стадії розвитку, що точніше характеризує саме дитячий та підлітковий інфантилізм [1].

У сьогоденні, у зв'язку із зорієнтованістю на доступність до загальної освіти усіх категорій дітей, розширені мережі інклюзивних та інтегрованих класів, цей термін широко використовується в психолого-педагогічній практиці не лише корекційного та спеціального напрямку, а й загальної педагогіки. Діти із затримкою психічного розвитку розглядаються як «особи з освітніми затрунненнями» і спрямовуються на навчання в

загальноосвітні установи. З огляду на це, метою статті є визначення місця інфантилізму в структурі затримки психічного розвитку різного генезу і виокремлення шляхів корекційно-розвивального впливу на учнів початкових класів цієї групи засобами фізичного виховання.

Фахівці галузі корекційної педагогіки виділяється дві форми психічного інфантилізму: простий і складний (В. В. Ковальов, Т. А. Власова, М. С. Певзнер). Термін «простий психічний інфантилізм» означає стан психічної незрілості, головним чином, емоційно-вольових якостей особистості, без додаткових психопатологічних синдромів. При простому психічному інфантилізмі психічна незрілість охоплює всі сфери психіки дитини, в тому числі і інтелектуальну. Однак в структурі психічного дефекту значне місце займає емоційно-вольова незрілість. Емоційна сфера у таких дітей знаходиться нібито на більш ранньому етапі розвитку, тобто відповідає психічному розвитку дитини більш раннього віку. Це проявляється в підвищеній емоційності, в нестійкості, в перевазі ігрової діяльності над навчальною, в надмірній залежності від близьких.

У деяких випадках у дітей прослідковується загальна незрілість, затримка росту, відсталість у фізичному розвитку. Таке поєднання психічної і фізичної незрілості Г. Є. Сухарьова позначила як «гармонічний інфантилізм». На думку автора, вікова динаміка гармонійного інфантилізму відносно позитивна. За умовами правильної організації навчально-виховної роботи ці діти до підліткового віку (13-14 років) наздоганяють своїх однолітків у навчанні та в загальному психічному розвитку.

Інтелектуальна недостатність у дітей з неускладненим інфантилізмом має вторинний характер, і виявляє себе у соціальній незрілості компонентів, що формують особистість. Здебільшого це виявляється у перевазі конкретно-дійового та наочно-образного мислення над абстрактно-логічним. Особливі труднощі виникають у дітей з інфантилізмом на початку навчання у школі. Їм важко тривалий час концентрувати свою увагу на завданнях, сидіти на уроках, підпорядковуватись вимогам дисципліни тощо (М.С. Певзнер). Проте простий психічний інфантилізм у практиці зустрічається дуже рідко. Значно частіше спостерігається ускладнений психічний

інфантилізм, що поєднаний з іншими психопатологічними синдромами і симптомами. В цій сфері дослідники виділяють дисгармонійний і органічний інфантилізм.

М. С. Певзнер розглядає затримку психічного розвитку поза межами розумової відсталості, як соматичну групу захворювань та станів. В групу дітей із затримкою психічного розвитку автор включає різні варіанти інфантилізму (психофізичного і психічного), інтелектуальні порушення при церебрастенічних станах, дефекти слуху, мови, відхилення в характері та поведінці.

Психічний і психофізичний інфантилізм К. С. Лебединська відносить до затримки психічного розвитку конституційного походження. Цей варіант ЗПР характеризується наступними особливостями: при психофізичному інфантилізмі дітям притаманний інфантильний тип побудови тіла, дитяча міміка і моторика, а також інфантильність психіки. К. С. Лебединська зазначає, що емоційно-вольова сфера цих дітей знаходиться на рівні дітей більш молодшого віку, а в поведінці переважають емоційні реакції, ігрові інтереси. В грі такі діти виявляють вигадливість і дотепність, однак дуже швидко втомлюються від навчальної діяльності [4]. При ЗПР церебрально-органічного генезу наявна незрілість як емоційно-вольової сфери, так і пізнавальної діяльності. Залежно від того, що переважає в клінічній картині: емоційна незрілість чи порушення пізнавальної діяльності. ЗПР церебрально-органічного генезу розподіляють на дві групи: перша група – з переважанням органічного інфантилізма; друга – з переважанням порушень пізнавальної діяльності.

Органічний інфантилізм виявляється, перш за все, в емоційно-вольовій незрілості, в примітивності емоцій, слабкості уявлення, переважанням ігрових інтересів над навчальними. У одних дітей переважає імпульсивність, психомоторна розгальмованість, нездатність до вольових зусиль. У інших дітей виявляється боязкість, пасивність, загальмованість. Порушення пізнавальної діяльності позначаються на уміннях до творчого зв'язаного мовлення, абстрагування, логічних операцій, порівнянь, виокремлень, утруднень при рішенні задач, складностях формування письма, численних граматичних помилках, нездатності до мисленевого конструювання тощо.

Таким чином, при всіх типах затримки психічного розвитку складовим дефекту виявляється інфантильність – незрілість емоційно-вольових якостей особистості, особливість розвитку рухової сфери, недорозвиток координаційних характеристик та спритності, що утруднює, а деколи робить зовсім неможливою, шкільну та соціальну адаптацію дитини без спеціально організованого корекційно-педагогічного супроводу і підкреслює необхідність такої роботи особливо на початковому етапі шкільного навчання[1; 6]. Разом с тим, не дивлячись на наявність особливостей розвитку у учня зберігається біологічна потреба до рухів, дитина знаходиться в зоні ігрових інтересів, що і повинні використовувати учителі для корекційно-розвивальної роботи зі школярами цієї групи. Відповідно до природних показників, фізичне виховання виявляється ефективним засобом педагогічного впливу на учня з метою його корекції та розвитку.

Фізичне виховання для даної категорії учнів має освітнє, виховне, розвивальне та корекційно-відновлювальне значення. Методами фізичного виховання, при правильній організації роботи, можна не лише розвивати фізичні параметри дитини та покращувати її функціональні показники але й підвищувати результати в навчанні. Не складні фізичні вправи здатні налагодити зв'язок між лівою та правою півкулями мозку, активізувати діяльність мозолистого тіла, що прискорить засвоєння освітнього матеріалу і не лише в галузі фізичної культури [3]. Підвищити рівень письма, читання та запам'ятовування можна за допомогою простих вправ: піднімати почергово ноги, торкаючись колінами ліктя протилежної руки; почергово піднімати ноги, торкаючись кінчиків пальців протилежної руки. Хороший розвивальний, корекційний та оздоровчий вплив на інфантильних дітей мають ритмічні фізичні та танцювальні вправи, які сприяють надходженню кисню до мозку і відповідають оптимальній довжині хвиль благоприємних для роботи мозку. Ритмічна частота від 50 до 70 тактів за хвилину є оптимальною, вона вводить дитину у специфічний стан релаксації, коли мозок найвідкритіший для інформації, коли синхронізовані серцебиття, частота дихання та мозкові хвили. Виконання вправ чи ігор під музичний супровід приносять учням

радість, мають стійке позитивне емоційне забарвлення, а емоційний центр пов'язаний із системою тривалою пам'яті. Тому вся інформація яка супроводжувала таке заняття: мовленнєва, рухова, зорова – запам'ятається краще [3].

Наукові розробки Н. Макаренко та В. Лизогуба відображують той факт, що якості нервової системи (функціональна рухливість нервових процесів і сенсомоторних функцій) в своєму онтогенезі проходять ряд мікро періодів з перебудовою окремих психофізіологічних функцій, а заняття спортом та фізичної культурою вносять корективи до програми розвитку, стабілізації і інволюції якостей основних нервових процесів і сенсомоторних реакцій [5]. Учителі фізичної культури, фахівці кінетотерапії вказують на те, що фізичні вправи, рухливі ігри є чудовим засобом переключення та відпочинку, подолання гипокінезії, яка виникає при приході дитини до школи в зв'язку з обмеженням рухів. Обмеження природної потреби у рухах погіршує стан функціонування серцево-судинної системи, сприяє кисневому «голоду», погіршує кровообіг. Мінімізувати ці негативні впливи можливо організовуючи рухливі ігри як в урочній так і позаурочній роботі. Рухливі ігри мають не лише корекційно-оздоровчий вплив на інфантильних учнів, вони сприяють вихованню вольових якостей, впевненості, відповідальності, колективізму, тобто тих особистісних якостей, яких дитині бракувало. В ході колективної ігрової діяльності у учня формуються поведінкові стандарти взаємодії, уміння працювати «в команді», уміння контролю емоцій, розширюються та удосконалюються мовленнєві уміння. Суттєвим є той факт, що в ігрових діях найкраще розвиваються координаційні здібності, уміння диференціації силових проявів, просторового орієнтування. Дитина оцінює результативність своїх дій, порівнює її з діями інших учасників, що стає стимулом для подальшого власного фізичного розвитку. Таким чином рухливі ігри розвивають психофізичні параметри учня, навчають спостережливості, мисленню, порівнянню, аналізу тощо.

Інфантильні учні молодшого шкільного віку, маючи незрілість емоційно-вольової сфери, затриманий або порушений рівень фізичного розвитку самостійно не в змозі організувати рухливі ігри чи самостійні заняття фізичними вправами. Вони



потребують певної участі і контролю учителя і на етапі організації ігри і на етапі її проведення. Навіть коли дії ігри (чи вправи) вже опановані учнями, необхідно проводити моніторинг стану навантаження, втоми, емоційної складової, оскільки самі учні не в змозі контролювати стан свого здоров'я при виконанні ігрових дій.

Висновки. Одним із складових затримки психічного розвитку є інфантилізм, який має численні прояви і може бути простим, складним, органічним тощо. Учні цієї групи характеризуються неоднорідністю проявів відхилень розвитку, вони навчаються в загальноосвітніх закладах і потребують такої організації корекційно-розвивального навчання, яке б мало позитивний вплив незалежно від характеру відхилення та його ступеню. Фізичне виховання є засобом комплексної дії на інфантильного школяра. Належна організація, підбір фізичних вправ та навантаження стимулюють пізнавальну діяльність, корегують емоційно-вольові якості, розширюють руховий досвід, виховують фізичні та особистісні якості школярів з освітніми затрудненнями.

Подальше розроблення питання застосування фізичного виховання в корекційно-розвивальній роботі із учнями, які мають особливі освітні потреби передбачаємо в визначенні обсягів дозування фізичних вправ, які найбільш оптимальні для молодших школярів із різним типом ЗПР.

#### **Література:**

1. Гонеев А. Д. Основы коррекционной педагогики: Учебное пособие / А. Д. Гонеев, Н. И. Лифинцева, Н. В. Ялпаева; Под ред. В. А. Слостенина. – М.: Издат. центр «Академия», 1999. – 280с.
2. Дефектологічний словник: навчальний посібник / за ред. В. І. Бондаря, В. Н. Синьова. – К.: «МГ Леся», 2011. – 528 с.
3. Колупаєва А. А. Педагогічні технології інклюзивного навчання / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. – Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. – 160с.
4. Лебединская К. С. Основные вопросы клиники и систематики задержки психического развития / К. С. Лебединская // Актуальные проблемы задержки психического развития. – М., 1982. – 128с.
5. Макаренко М. В. Онтогенез психологічних функцій людини / М. В. Макаренко, В. С. Лизогуб. – Черкаси: Вертикаль, вид. ПП Кандич С. Г., 2011. – 256с.

6. Сак Т. В. Організація навчання школярів із затримкою психічного розвитку різних психолого-педагогічних типів / Т. В. Сак // Особлива дитина: навчання і виховання. – 2017. – №1 (81). – С.13-20.

## МЕТОДИ КОРЕКЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ З АУТИЗМОМ

Форостян О. І., Доронін О. С.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються методи корекційно-реабілітаційної допомоги дітям з аутизмом. Характеризуються наявні корекційні напрями, підходи і методи, які можна групувати за різними критеріями. Завдяки таким заходам метафорично можна окреслити як повернення суспільства обличчям до проблем аутичних осіб та їхніх родин та створення для них умов, які уможливають нормальний перебіг їхньої життєдіяльності.

Дитячий аутизм, класичний аутизм або синдром Каннера – розлад загального психічного розвитку, який виявляють у дітей у віці до 3 років без попереднього періоду нормального розвитку, який характеризується такими трьома групами ознак: якісними порушеннями соціальної взаємодії, якісними порушеннями спілкування, а також обмеженою, стереотипною поведінкою [2].

Схема мовлення аутичних дітей тверда і малорухома, спостерігають вади зв'язного мовлення, аграматизми, своєрідне модулювання та інтонування [3].

Один з найавторитетних дослідників аутичного спектра розладів В. Є. Каган [4] характеризує аутизм саме через недостатність спілкування, що є наслідком первинних структурних порушень чи нерівномірності розвитку передумов спілкування та вторинної втрати регулятивного впливу спілкування на мислення й поведінку.

Аутична дитина на якому б вона не була, умовно кажучи, місці у спектрі розладів, має наскрізні порушення, корекційний (або терапевтичний) вплив не може бути одностороннім, як то, наприклад, тільки логопедична допомога, або психотерапія.

Традиційна логопедична робота, за якої виконують постановку звуків, поширення словникового запасу, розвиток

здатності до складання речень не є першочергово важливою для таких дітей на початку корекційної роботи.

Багато хто з дітей може говорити, але не розуміє, нащо. Варто пам'ятати: одне з головних їх порушень – не мовлення, а комунікація. І тільки за розвитку здатності до спілкування, розуміння його сенсу відбуватиметься справжній прогрес у становленні всіх соціальних функцій, зокрема – і мовлення. Окрім цього, нам відомі випадки, коли після логопедичного масажу язика спеціальними зондами аутичні діти зумовлювали різними предметами (або рукою) подібні відчуття у ротовій порожнині, що, схоже, виконувало для них функцію аутостимуляції.

Навіть для високорозвинених осіб з аутизмом, корекційна програма має бути комплексною, з обов'язковим урахуванням не тільки емоційної, пізнавальної сфер, складників самосвідомості, а й за узгодженого функціонування тілесної структури, досягнення вправності та пластичності рухів. При цьому, так само, як і у разі низькофункційних аутичних дітей, для осіб з синдромом Аспергера варто створювати найсприятливіші умови становлення соціального інтелекту, що є можливе тільки в мікрогрупах.

Лікувально-педагогічна робота з аутичними дітьми має комплексний характер і охоплює медикаментозну, психологічну та педагогічну корекцію. Але, на думку більшості експертів світового значення, основну навантагу в цьому процесі мають психолого-педагогічні заняття корекційного напрямку [1].

На сьогодні найбільш визнано такі корекційні підходи, застосовані з корекційною ціллю за аутичного спектра розладів, як прикладний аналіз поведінки (АВА), ТЕАССН, холдинг-терапія, метод «SonRise», «Розвиток міжособистісних стосунків», метод «Floortime», кінезотерапія, різновиди арт-терапій, анімалотерапія тощо. Наявні корекційні напрями, підходи і методи можна групувати за різними критеріями. Один з них – позиція педагога/терапевта стосовно до дитини. На умовній шкалі домінантності (авторитарності) як ознаки терапевтичної позиції ми розташували методи за групами: на полюсі «жорсткі методи» – такі корекційні підходи директивного впливу, як прикладний аналіз поведінки та холдинг-терапія, суть яких

полягає в беззаперечному виконанні дитиною вимог педагога/терапевта або батьків.

Методи структурованої терапії (ТЕАССН, корекція афективної сфери за О.С.Нікольською, середовищний підхід, сенсорна інтеграція, нейропсихологічний підхід, кінезотерапія, альтернативна і підтримувальна комунікація) також спрямовані на оволодіння певними вправами, набуття дітьми потрібних навичок, але заняття за ними варіативні щодо певного рівня розвитку і наявного стану дитини. Ще менш директивною є терапія засобами мистецтва, яка зазвичай, приємна для багатьох аутичних дітей, але на перших порах може викликати незадоволення дитини, адже за такими заняттями також треба виконувати певні предметні дії. Коли ж дитина поступово привчається до певних правил здійснення занять, то перестає бути залежною від своїх негативних станів, що уможливорює здатність до задоволення від продуктивної діяльності. Аніматотерапія, яка утворює наступну групу методів корекцій порушень аутичного спектра, частіше за все зумовлює велике задоволення у дитини. Але деякі аутичні діти можуть боятися і собак, і коней, і дельфінів. Тоді налагодження взаємодії з тваринами також може відбуватися через долання певного її небажання до виконання передбачених терапією дії. Найтолерантнішими, на наш розсуд, є методи ігрової корекції аутичних розладів у дитини (методи «Son-Rise» та «Міфне», Розвиток міжособистісних стосунків, методика «Floortime»), головний орієнтир яких – побудова взаємодії з дитиною на підставі розуміння її унікальних вербальних та невербальних сигналів, способу її світосприймання, використання її мотивації тощо.

Розташування терапевтичних та корекційних засобів за шкалою авторитарності фахівця відносно дитини є дещо умовним та не має оцінного характеру, адже застосування певного методу має сенс тільки за умови його доречності для конкретної дитини на даний момент її розвитку та фахового рівня педагога. Йдеться про відповідність індивідуально-типологічних особливостей педагога (його темпераменту, характеру, особистісних властивостей) тим методичним орієнтирам, яких треба притримуватися у межах певного методу, а також – його

здаткам, здібностям, обізнаності та майстерності щодо спроможності застосовувати цей метод у своїй роботі з дитиною.

Незважаючи на велику численність корекційних засобів допомоги дітям з аутизмом і певних терапевтичних традицій, нема опрацьованої системи та загальновизнаного алгоритму дій щодо побудови психолого-педагогічного впливу на розвиток аутичних дітей. Тому інколи корекційно-реабілітаційні заклади обирають еклектичний підхід або навпаки – обмежені у своїй роботі тільки одним начебто універсальним методом.

Особливо варто підкреслити недостатнє урахування у типових корекційних заходах мікросоціального контексту життєдіяльності аутичної дитини, який насправді є визначальним передусім щодо становлення її соціальних функцій, а також – дуже важливим щодо усіх інших напрямів її розвитку.

Зважаючи на те, що ціль корекційної допомоги аутичним дітям – сприяти їхній соціалізації, психолого-педагогічні заняття з ними за корекційними технологіями не можуть бути самодостатнім процесом. Тому йдеться про наступність формування особистості такої дитини, підготовка її до реалізації у соціальній сфері. Для деяких дітей це, можливо, буде рівень оволодіння побутовими навичками та здатністю до самообслуговування, багато хто з аутичних дітей здатний до навчання, і навіть – набуття професії.

Таким чином, успіх долучення дитини з аутизмом до навчального процесу залежить від цілої низки зовнішніх умов, серед яких: підвищення кваліфікації педагогів, адаптація програм і методик для таких дітей, об'єднання зусиль команди фахівців різного профілю, постійне відслідковування процесу навчання, підтримання родини тощо. Такі заходи метафорично можна окреслити як повернення суспільства обличчям до проблем аутичних осіб та їхніх родин та створення для них умов, які уможливають нормальний перебіг їхньої життєдіяльності.

### **Література:**

1. Засенко В.В. До проблеми особистісного підходу у навчанні дітей з порушеннями психофізичного розвитку / Дидактичні та соціально-психологічні аспекти корекційної роботи у спеціальній школі: Наук.-метод. зб.: Вип. 8. / За ред.: В.І. Бондаря, В.В. Засенка – К.: Наук. світ, 2006. – С. 85-88.

2. Иванов Е.С. Спорные вопросы диагностики раннего детского аутизма. Детский аутизм: хрестоматия / Е.С. Иванов. – СПб.: МУСиР им. Р. Валленберга, 2001. – 430с.

3. Исаев, Д.Н. Аутистические синдромы у детей и подростков: механизмы расстройств поведения. Патологические нарушения поведения у подростков / Д.Н. Исаев, В.Е. – СПб., 2001. – 150с.

4. Каган В.Е. Аутизм у детей. – Л.: Медицина, 1981. – 223 с.

## **ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ТА АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ ЗАГАЛЬНИМ НЕДОРОЗВИТКОМ МОВЛЕННЯ**

Форостян О. І., Ратушненко Ю. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. У статті розглядаються проблеми соціалізації та адаптації дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвитком як однієї з найактуальніших проблем сучасної корекційної педагогіки. Особлива увага приділена теоретичному обґрунтуванню та практичному застосуванню корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на підвищення рівня соціалізації та адаптації дітей із загальним недорозвитком мовлення засобами ігрової діяльності. Висвітлюється необхідність використання ігрових занять не тільки як засобу підвищення рівня соціалізації та адаптації дітей, але й як емоційний потенціал, який дозволяє їм набувати соціальний досвід через виконання різних соціальних ролей, розвивати уміння зосереджуватися, самостійно думати, розвивати увагу та набувати життєву компетентність.

На сучасному етапі розвитку корекційної освіти в Україні та інших країнах світу зростає роль досліджень, спрямованих на пошук ефективних шляхів організації і проведення корекційно-розвивальної роботи з дітьми, які мають особливості психофізичного розвитку в загальноосвітньому просторі. Однією з актуальних вбачається проблема забезпечення ефективності навчального і виховного процесу, пошук таких засобів педагогічного корекційного впливу на особистість дитини з порушенням психофізичного розвитку, які б забезпечували достатній для її успішної соціалізації та самореалізації розвиток особистості в умовах перебування в загальноосвітньому навчальному закладі, а також у сім'ї. Як засвідчують вітчизняні

та зарубіжні вчені (В. Бондар, В. Синьов, В. Тарасун та ін.), кількість дітей із особливостями психофізичного розвитку й порушеною поведінкою незмінно зростає. Це стало результатом впливу цілої низки патологічних факторів, що негативно впливають на розвиток дитини. До них можна віднести погіршення соціальної і екологічної обстановки, недиференційований підхід до навчання, завищені вимоги шкільної освіти, що випереджають темпи розвитку головного мозку дитини.

Закономірності виховання дітей із порушеннями розвитку, особливості їх спеціальної освіти та розвитку, шляхи соціалізації, адаптації та реабілітації цієї категорії осіб досліджували у своїх працях науковці: В. Бондар, Л. Вавіна, Л. Виготський, В. Засенко, Т. Зикова, А. Колупаєва, С. Конопляста та ін. Особливості психолого-педагогічної корекції розглядали такі вчені, як Л. Занков, О. Граборов, Т. Власова, І. Єременко, В. Лубовський та ін. Вони підкреслювали комплексний характер корекційної роботи у процесі навчання та виховання дітей із порушеннями розвитку.

Дослідження ігрової діяльності і впливу на людину здійснювали вчені різних галузей науки, зокрема, К. Д. Ушинський, Є. Сапогова, А. С. Макаренко та ін.

Зверненість до даної проблеми обумовлена зміною парадигм, орієнтованих, перш за все, на особистість школяра. Ранній початок навчання, інтенсивні навчальні програми, об'єм інформації, що збільшився, підвищення вимог до освіти, бажання розвинути розумові здібності дітей, їх творчу активність в загальноосвітній практиці не завжди поєднуються з можливостями збереження і зміцнення їх здоров'я. Це породжує ще одне протиріччя між потребою у формуванні творчої, самостійної, гуманної, внутрішньо вільної, всесторонньо розвиненої особистості, здатної цінувати себе і інших, що вимагає великих зусиль від неї самої, і необхідністю збереження фізичного і психічного здоров'я дітей.

Соціальні, політичні та економічні зміни в Україні ускладнюють умови життя кожної людини, особливо змінюють соціокультурну ситуацію, яка впливає на становлення й розвиток особистості. Дестабілізація в суспільстві, деяких сім'ях,

відсутність сприятливих екологічних, економічних, гігієнічних умов для майбутніх матерів і дітей, недоліки дошкільного, шкільного, сімейного виховання ще більше ускладнюють ситуацію щодо навчання та виховання дітей з проблемами розвитку. Ще на початку свого розвитку така дитина має первинний дефект, який за відсутністю необхідної корекційної допомоги ускладнюється, з'являються вторинні відхилення, які заважають їй соціально адаптуватися.

Процес соціалізації та адаптації дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвитком мовлення впливає на подальшу успішність процесу їх соціалізації. Успішності протікання процесу соціалізації може сприяти правильно організована система взаємодії батьків та педагогів, спрямована на формування і розвиток соціальних якостей, досвіду у навчальному середовищі і за його межами. Ігрові заняття виступають одним із ефективних засобів підвищення рівня соціальної адаптації дітей. За допомогою гри діти пізнають світ, розширюють пізнавальні можливості, розвивають активність, витримку, спритність. Під час гри у дітей формуються вміння та навички, необхідні їм для виконання соціальних та професійних ролей у майбутньому. Крім того, гра озброює дитину доступними для неї засобами активного відтворення, моделювання за допомогою зовнішніх предметних дій [2, с.64].

Гра належить до традиційних і визнаних методів навчання і виховання дітей. Важливість цього методу полягає в тому, що в ігровій діяльності освітня, розвиваюча й виховна функція діють у тісному взаємозв'язку. Як метод навчання гра організовує, розвиває учнів, розширює їхні пізнавальні можливості, виховує особистість. У грі дитина може бути вільною і всемогутньою, незалежною і самостійною, розвивається фізично, емоційно, інтелектуально та естетично.

Важливого значення надавали грі видатні педагоги К. Ушинський та А. Макаренко. Так, К. Ушинський відзначав, що «в грі формуються всі якості душі людської, її розум, її серце і її воля, і, якщо говорять, що ігри завбачають майбутній характер і майбутню долю дитини, то це треба розуміти по-різному: не тільки у грі виявляються нахили дитини і відносна сила її душі,



але й сама гра має вплив на розвиток дитячих здібностей і нахилів, а внаслідок цього, і на її майбутню долю» [3, с.103].

А. Макаренко вважав, що гра має дуже великий вплив на розвиток дитини, «яка дитина у грі, така вона буде і у роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається саме у грі...» [2, с. 87].

Ігрова діяльність є провідним засобом соціальної адаптації дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвитком мовлення, що впливає на такі дезадаптуючі психічні стани, як тривожність, емоційна напруженість, депресія та психічна втомлюваність. Впливаючи на мотиваційну сферу, ігрова діяльність задовольняє потреби в самовираженні, у виході з напруженої соціальної ситуації, у підтриманні соціальних зв'язків. Ігрова форма занять для дітей молодшого шкільного віку з особливостями психофізичного розвитку створюється на уроках за допомогою ігрових прийомів і ситуацій, які виступають як засіб спонукання, стимулювання учнів до навчальної діяльності [1, с.194].

Ігрові заняття для дітей молодшого шкільного віку з особливостями психофізичного розвитку важливо проводити систематично й цілеспрямовано, починаючи з елементарних ігрових ситуацій, поступово ускладнюючи й урізноманітнюючи їх у міру нагромадження в учнів знань, вироблення вмінь і навичок, засвоєння правил гри, розвитку пам'яті, виховання кмітливості, самостійності, наполегливості тощо.

Отже, можна вважати доцільним використання ігрової діяльності не тільки як засобу підвищення рівня соціалізації та адаптації дітей старшого дошкільного віку із загальним недорозвитком мовлення, але й як емоційний потенціал, який дозволяє їм набувати соціальний досвід через виконання різних соціальних ролей, розвивати уміння зосереджуватися, самостійно думати, розвивати увагу та набувати життєву компетентність.

### **Література:**

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Феликс Борисович Березин. – Л. : Наука, 1988. – 270 с.;
2. Макаренко А.С. Книга для батьків / Антон Семенович Макаренко. – К.: Рад. школа, 1980. – 327 с.;

3. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори [Текст] : в 2-х т. Т. 1. Теоретичні проблеми педагогіки : пер. з рос. / Костянтин Дмитрович Ушинський; за ред. А. І. Пискунова – К. : Рад. шк., 1983. – 496 с.

## **РОЗВИТОК НАЦІОНАЛЬНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ**

Форостян О. І., Сташевська А. А.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Сучасні трансформаційні процеси у вітчизняній освітній галузі зумовлені кардинальними суспільно-політичними, соціально-економічними, соціально-педагогічними та культурологічними змінами впродовж останніх десятиліть. Видозмінилися зміст, мета і стратегічні напрями усіх ланок освіти, аби демократизувати й гуманізувати її відповідно до світових стандартів.

Модернізація освіти визнана пріоритетом у суспільстві (Державна національна програма «Освіта» (Україна XXI століття)), Закони України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», Національна доктрина розвитку освіти тощо). Наразі визначено й пріоритетні напрями державної політики щодо розвитку національної освіти: особистісна орієнтація; створення для всіх громадян рівних можливостей у здобутті якісної освіти; постійне підвищення її якості, оновлення її змісту та форм організації навчально-виховного процесу; розвиток безперервної освіти та навчання упродовж життя; забезпечення освітніх потреб осіб з особливостями психофізичного розвитку тощо. Створено нову законодавчо-нормативну базу, яка визначає стратегічні завдання та регулятивні механізми освіти у всіх її ланках – від дошкілля до вищої школи.

Демократичні перетворення в Україні поступово, але неухильно зумовлюють поступальний розвиток національної освіти. Економічні та політичні труднощі попередніх десятиліть і сучасного державотворення позначились і на сфері освіти. Водночас, як зауважують провідні науковці (В. Андрущенко, І. Бех, С. Гончаренко, В. Зязюн, В. Кремень, В. Таланчук та ін.), нового ідейного стимулу набули педагогічна наука й освітянська практика, орієнтуючись на національні пріоритети й надбання

попередніх поколінь, враховуючи світовий досвід, вони є вагомим підґрунтям для розвитку сучасної освіти в Україні.

Завдяки інноваційним ініціативам та дослідженням кількох груп науковців розгорнулася концептуальна наукова робота, яка може стати системною, базовою щодо нових підходів в окремих напрямках спеціальної освіти (В. Засенко, А. Колупаєва, С. Кульбіда, С. Литовченко, О. Фодоренко, А. Замша, та ін.). Такі завдання потребують проведення фундаментальних порівняльних, пролонгованих досліджень у різних напрямках, менеджменту освіти, в суміжних галузях тощо.

Водночас напрацювання вітчизняних науковців і практиків, а також досвід зарубіжних країн, поданий через призму розуміння сучасних запитів педагогічної науки та практичної освіти в Україні, вдосконалення техніки і нових технологій може стати вагомим підґрунтям для здійснення інноваційних кроків у подальшій розбудові національної системи освіти.

Наразі кардинальні демократичні та гуманістичні тенденції, що спостерігаються у розвитку світової спільноти, спонукають до запровадження нових досвідів у реалізації освітньої та соціальної інтеграції осіб з психофізичними порушеннями.

Згадані країни пройшли ще один етап, що характеризувався створенням служб/центрів супроводу (медико-психолого-педагогічного, реабілітаційного та соціального) різних форм власності й відомчого підпорядкування, державних і громадських. Це спостерігається нині в Україні.

У багатьох країнах вони існують і досі, однак практично у всіх було створено державну структуру забезпечення супроводу, яка узгоджує діяльність різних галузей і відомств; сукупно охоплює всі функції, необхідні для налагодження цієї справи в межах національної системи освіти для всіх дітей і молоді, в тому числі з порушеннями розвитку.

Науково виважене проектування розвитку національної системи освіти осіб з психофізичними порушеннями на основі аналізу їх генезису, прикладних досліджень у галузі спеціальної педагогіки, менеджменту освіти, суміжних галузях, документів щодо розробки науково обґрунтованої стратегії і тактики модернізації освітньої галузі, досвіду науки і освітньої практики зарубіжних країн дають змогу окреслити нові можливості

вдосконалення, переформатування, розширення їх структури та функцій [1].

В якості ключової структури в цій системі нам вбачається за необхідне створення мережі державної служби супроводу. Така служба має організовуватися в кожному освітньому окрузі на основі вже функціонуючих психолого-медико-педагогічних консультацій, мережа яких доволі розгалужена в Україні [3, 4].

Доцільність територіального поділу не за обласним принципом, а саме на освітні округи, віднедавна обговорюють як практики, так і освітянські відомства. Окружна служба супроводу матиме змогу охопити всіх дітей певної місцевості та раціонально розподілити кадрові ресурси для задоволення потреб населення.

Пріоритетними мають стати й програми раннього розвитку/програми раннього втручання («early intervention»), що поширилися в США та країнах Європи ще у 70-ті роки ХХ ст.. Загалом ці програми мають на меті діяльність за такими напрямками: оцінювання рівня розвитку дитини; організація розвивального середовища, розвиток і корекція всіх сфер (зорового, слухового сприйняття, предметних дій, розвиток передумов розуміння мовлення й активного мовлення, емоційного та розумового розвитку, соціальних навичок, виявлення спеціальних освітніх потреб з огляду на певні порушення розвитку), а також соціальний та психологічний супровід дитини та її родини, консультування батьків, їх спеціальне навчання; координування певних видів допомоги, необхідної дитині та родині тощо.

Загалом раннє втручання/корекція може:

- запобігти подальшим ускладненням у разі запровадження відповідної терапії, слухопротезування, допомоги сурдопедагога та логопеда;

- посилити результати корекційних заходів;

- подолати/послабити порушення або певним чином полегшити стан дитини;

- створити можливість для хорошого старту для розвитку слухового сприймання, розвитку мовлення, мислення, інших необхідних навичок;

- сприяти позитивному ставленню дитини до оточення та, відповідно, оточення до неї;

- створити почуття турботи та емпатії [2].

В Україні окремі організації практикують ранню допомогу дітям різних категорій. Водночас її не можна охарактеризувати як поширену та системну. Загалом такі програми раннього втручання вивірені практикою багатьох країн з точки зору економічної та гуманістичної доцільності.

Тож, запровадження в якості обов'язкової системи раннього розвитку (на державному рівні) із забезпеченням її методиками комплексної допомоги, можна вважати першочерговим завданням для розбудови національної системи освіти осіб з порушеннями слуху в Україні. Проте варто застерегти, що розбудова нової системи в жодному разі не має стати причиною відмови від уже існуючих закладів, які надають ранню допомогу. Вони можуть стати її прообразом, своєрідним підмурівком, і поступово мають влитися в загальнодержавну службу ранньої допомоги, відповідним чином реорганізуючись.

Визнаючи перспективність закладів нового типу [1], недопустимо руйнувати систему спеціальної освіти, яка вже сформувалася і діяла упродовж десятиліть.

Паралельно зі створенням нових закладів важливо удосконалювати вже існуючі, надаючи їм нових функцій, розбудовуючи якісно нову взаємодію спеціальних та загальноосвітніх закладів. Межі між масовими і спеціальними закладами мають стати прозорими, щоб кожна дитина з порушеннями слуху мала змогу реалізувати своє право на освіту в будь-якому типі освітнього закладу й отримати якісну освіту та необхідну спеціальну підтримку для досягнення максимальних результатів.

Так, нові завдання перед спеціальними школами зумовлені не лише оновленням змісту освіти, новими державними стандартами тощо, а й інклюзивними тенденціями. Спеціальні школи мають трансформуватися таким чином, аби стати багатофункціональними та виступати ресурсними центрами для загальноосвітніх шкіл і їх педагогів, учнів та батьків.

### **Література:**

1. Андрущенко В. П. Інноваційна стратегія розвитку освіти як підґрунтя "українського прориву" / В. П. Андрущенко // Вісник Інституту

розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – Вип. 5. – С. 6–14.

2. Державний стандарт спеціальної освіти дітей з особливими потребами / Інститут дефектології АПН України, НВП "ВАБОС".– Київ, 2003. – 150 с.

3. Колупаєва А.А., Таранченко О.М. Освіта дітей з особливими потребами за часів незалежності України: етапність у стратегічному вимірі / А.А. Колупаєва, О.М. Таранченко // Особлива дитина : навчання і виховання. – № 3(79). – 2016. – С. 7 – 18.

4. Засенко В. В. Сучасна система освіти осіб з вадами слуху: стан, проблеми, перспективи / В. В. Засенко // Збірник матеріалів I Всеукраїнської конференції з історії навчання глухих в Україні. – К. : Українське товариство глухих, 2001. – 228 с. – С.43–50.

# МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

## ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВОГО ДИМОРФИЗМА У ВЕЛОСИПЕДИСТОК

Бугаевский К. А.

Черноморский Национальный Университет имени Петра  
Могилы, Украина

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения индивидуальных особенностей значений индекса полового диморфизма в половых соматотипах, у спортсменок подросткового и юношеского возрастов, а так же приведён их анализ.

**Актуальность.** Велосипедный спорт и, в частности шоссейные велосипедные гонки, пользуется большой популярностью у юных спортсменок во многих странах мира, в т.ч., и в Украине. Этот вид спорта требует адекватного ответа женского организма, в виде сбалансированной адаптации, на высокий уровень физических и психологических нагрузок, характерных для этого вида спорта [3].

Согласно данным большого числа современных научных исследований, посвящённых вопросам адаптационных возможностей женщин-спортсменок, ключевым моментом в этом процессе, являются адаптационные процессы, происходящие со стороны их эндокринной и репродуктивной систем. Под воздействием значительных физических и психо-эмоциональных нагрузок, в период тренировок и соревнований, у многих молодых спортсменок, происходят изменения в формировании их индивидуального полового соматотипа [1, 2, 4, 5]. Порой происходят инверсии, разной степени выраженности, в сторону не характерных для представительниц женского пола, мезоморфного и, даже, андроморфного половых соматотипов [1, 2, 4, 5]. Исследования данных процессов всегда являются актуальными.

**Изложение основного материала.** Базой для проведения исследования стали спортивные секции, занимающиеся подготовкой велосипедисток-шоссейниц, из ряда областей Украины. Всего в исследовании приняли участие 68 спортсменок. Из них – 29 спортсменок пубертатного возраста и 39 спортсменок юношеского возраста. Уровень спортивного мастерства – от I спортивного разряда, до кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Для проведения нашего исследования, были использованы антропометрические исследования: ширина плеч, ширина таза, или тазо-гребневый размер [1,2,4,5]. По полученным результатам, для каждой спортсменки определялись значения индекса полового диморфизма, по методике, предложенной J. Tanner и W. Marshall (1996, 2004) [1,2,4,5]. Нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1 [1,2,4,5]. После проведения антропометрических измерений и математических расчетов, нами были получены такие результаты: у спортсменок пубертатного возраста (n=29), гинекоморфный половой соматотип был определён у 16 (55,17%), мезоморфный половой соматотип у 13 (44,83%) спортсменок. Андроморфный половой соматотип у велосипедисток-шоссейниц пубертатного возраста не был определён. В группе юношеского возраста (n=39), гинекоморфный половой соматотип был определён у 4 (10,26%), мезоморфный половой соматотип у 30 (72,00%). Андроморфный половой соматотип был определён у 5 (17,24%) юных велосипедисток.

**Выводы.** Установлено, что инверсии половых соматотипов, наиболее часто, нарастают с возрастом и спортивным стажем и, связаны, с продолжительностью и интенсивностью физических и психологических нагрузок в данном виде спорта.

#### **Литература:**

1. Бугаевский К. А. Особенности значений полового диморфизма и показателей гендерной идентификации типа личности у спортсменок в ряде игровых командных видах спорта / К. А. Бугаевский, М.В.



Михальченко // Український журнал медицини, біології та спорту. – 2017 (квітень). – № 1 (3). – С. 209-214.

2. Зайцев Д. А. Морфологические показатели полового диморфизма у спортсменов разного телосложения / Д. А. Зайцев, Ю.П. Ивонина // Вестник магистратуры. – 2013. – № 2 (17). – С. 7–9.

3. Ковылин М. М. Особенности построения тренировочного процесса велосипедисток, специализирующихся в гонках по шоссе, в месячном мезоцикле / М.М. Ковылин, В.П. Шукаев, К.Н. Ефременков // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 10. – С. 69-72.

4. Лопатина Л. А. Антропометрическая характеристика девушек по классификации Дж. Таннера / Л.А. Лопатина, Н.П. Сереженко, Ж.А. Анохина // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 12–3. – С. 504–508.

5. Мандриков В. Б. Влияние занятий спортом на соматические показатели полового диморфизма у девушек разных типов конституции / В.Б. Мандриков, Р.П. Самусев, Е.В. Зубарева // Вестник ВолгГМУ. – № 2 (46). – 2013. – С. 17-19.

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ЗАХВОРЮВАНІСТЬ, УСПІШНІСТЬ У НАВЧАННІ ТА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СТУДЕНТІВ**

Джуринський П.Б., Ковальова Т.М., Петров Г.А.,  
Ошовський М.С., Хом'якова О.Ю.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Вивчено захворюваність, рівень розвитку фізичних якостей та успішність студентів ЗВО, які займалися фізичною культурою і спортом

**Актуальність.** Цінність здоров'я розглядається державою як ключова, оскільки здоров'я нації в цілому залежить від здоров'я кожного її громадянина і є умовою не лише розвитку і зростання, а й виживання суспільства. Завдання підвищення стану психофізичного здоров'я збереження та зміцнення здоров'я учнів і молоді, виховання цінностей здорового способу життя та свідоме ставлення до нього – одне з головних у сучасній політиці України. Особлива роль у вирішенні проблеми належить моделям освітніх систем, педагогічній

науці й практиці, які повинні проектувати та реалізовувати методики збереження, зміцнення здоров'я та розвитку функціональних систем організму, впроваджувати їх через сучасний спектр технологій у реальну педагогічну діяльність.

Для підтримання здоров'я на необхідному рівні потрібне фізичне навантаження. Систематично займаючись фізичними вправами і спортом, люди поступово виробляють в собі постійну звичку займатися, щоб забезпечити гармонічну рівновагу між розумовими і природними чинниками. Це одна з основних умов індивідуальної системи здорового способу життя.

**Виклад основного матеріалу.** Загальновідомо, що ті хто постійно займаються фізичним вихованням і спортом, менш піддані стресу, вони краще справляються з занепокоєнням, тривогою, пригніченістю, гнівом і страхом. Такі люди не тільки здатні легше розслабитися, але і вміють зняти емоційну напругу за допомогою спрямованих вправ. Фізично треновані люди краще справляються з хворобами, їм легше вчасно засипати, сон у них міцніший, їм потрібно менше часу, щоб виспатися. Деякі фізіологи вважають, що година фізичної активності продовжує життя людини на 2-3 години. Загартовування у сполученні з руховою активністю є одним з ефективних засобів зміцнення здоров'я. Гартуючі процедури сприяють підвищенню стійкості організму до несприятливого впливу ряду факторів навколишнього середовища – високої і низької температури, шляхом систематичного впливу на організм цих факторів. Найбільш важливим у наших дослідженнях було вироблення стійкості організму до холоду, тому що охолодження організму відіграє велику роль у розвитку респіраторних вірусних захворювань. У фізично незагартованих людей у результаті охолодження зменшується здатність організму протистояти збудникам хвороб. Під впливом охолодження знижується рівень обмінних процесів, послаблюється діяльність центральної нервової системи. У результаті все це призводить до ослаблення організму, сприяє загостренню наявних хронічних захворювань чи виникненню нових.

Предметом дослідження було: вивчення оздоровчого і тренувального впливу фізичних вправ на стан здоров'я,

успішність у навчанні та фізичний розвиток студентів з урахуванням природних чинників

Результати досліджень виявили, що: в експериментальній групі, показник захворюваності, у вересні, був трохи знижений, але починаючи з кінця вересня, він починає рости. Далі, на протязі експерименту, починаючи з листопада рівень захворюваності експериментальної групи постійно знижувався, а в березні цілком був відсутній. У контрольній групі на початку експерименту ми спосерігали, що в листопаді, на початку епідемії грипу цей показник захворюваності підвищився. Тобто поширення хвороби у людей з нетренованим теплорегулюючим апаратом відбулося швидше. У грудні спостерігався спад рівня захворюваності, це може бути пов'язане з об'єктивною причиною – екзаменаційною сесією студентів. У січні рівень захворюваності трохи підвищився, а в лютому відбувся різкий скачок захворюваності. У студентів контрольної групи теплорегулюючий апарат не підготовлений до перепаду навантажень.

Визначено, що температура повітря, як правило, нижча температури тіла людини, що і викликає роздратування шкірної поверхні слизових оболонок, дихальних шляхів і закладених у них нервових апаратів. Систематичне подразнення шкіри і слизових холодним повітрям загартовують організм, роблять його більш стійким до несприятливих умов зовнішнього середовища. Якщо часто повторювати і постійно збільшувати навантаження, то відбувається тренування апарату терморегуляції, тобто загартування. При виконанні фізичних вправ підвищується температурний рівень організму в цілому, а при виконанні вправ на відкритому повітрі краще тренується апарат терморегуляції.

Результати розвитку фізичної підготовленості указують, що в експериментальній групі, з тесту визначення силової витривалості показники були трохи вищі, ніж у контрольній групі. При проведенні прикінцевого повторного тестування наприкінці року, ці показники також залишалися досить високі.

При тестуванні швидкісних якостей початковий показник у експериментальній групі був гіршим, ніж у контрольній, але повторне тестування наприкінці експерименту показало, що в

експериментальній групі показник покращився, а в контрольній групі погіршився. Вивчення прикінцевого тестування з швидкісної витривалості показало, що в експериментальній групі, показник також покращився наприкінці року, а в контрольній – погіршився.

За результатами рівня успішності студентів протягом шести місяців встановлено, що рівень успішності студентів групи, яка у парку був трохи вищим рівня студентів групи яка займалася в залі. Протягом року він поступово піднімався. А в контрольній групі яка займалася в залі він періодично то спадав, то піднімався. Але ніколи не перевищував рівня експериментальної групи. Найвищий показник у контрольній групі був у грудні й у березні, тобто коли проходила заліково-екзаменаційна сесія за семестр.

У експериментальній групі спостерігаємо поступове поліпшення рівня успішності. Найвищий показник був у березні, тобто наприкінці року.

Результати численних досліджень з вивчення параметрів мислення, пам'яті, стійкості уваги, динаміки розумової працездатності в процесі виробничої діяльності в адаптованих (тренуваних) до систематичних фізичних навантажень осіб і в не адаптованих до них, переконливо показують пряму залежність усіх названих параметрів розумової працездатності від рівня як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості.

Для того щоб домогтися високого результату в навчанні необхідні різноманітні дії, тобто переключення діяльності, чергування розумової роботи з фізичною, що має призвести до взаємного відновлення працездатності.

Показано, що виконання фізичних вправ з використанням природних факторів загартовування мають велике значення для зміцнення здоров'я і попередження ряду захворювань. Заняття на природі більш корисні, чим ті ж заняття в комфортних умовах, в приміщенні. Загартовування повинне бути достатнім для підтримки здоров'я.

Фізичне навантаження не повинно викликати перегріву організму, тобто при заняттях на відкритому повітрі одяг повинний бути більш полегшеним, чим при простій прогулянці.

Після занять відчувається почуття бадьорості. Заняття потрібно проводити на підвищеному емоційному рівні, щоб виникло бажання їх повторити. Після них на тривалий час залишається почуття бадьорості, гарного настрою, чудового апетиту.

У перспективі можна продовжити дослідження у цьому напрямку і домогтися більш вагомих результатів.

#### **Література:**

1. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.– Луцьк : Надстир'я, 1995. – 200 с.
2. Колгушкин А.Н., Короткова Л.И. Лекарства от простуды // Физкультура и спорт. – 1989. – № 2. – С.95-168.
3. Козирева Т.В. Фізіологічне тренування і холодова чутливість людини // Дошкільне виховання. – 2004. – №10. – С.6-9.
4. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Г. С. Туманян. – М. : ИЦ «Академия», 2006. – 336 с.

## **ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ НА АНТРОПОМЕТРИЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СТУДЕНТОК 17-20 РОКІВ**

Ігнатенко С. О., Холявко Н. В.  
Університет Ушинського, Україна

Анотація. Стаття присвячена одній з актуальних проблем пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності молодих жінок із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення антропометричних показників фізичного розвитку за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій,

Ключові слова: оздоровчий фітнес, фізичний розвиток, студентки ЗВО.

Останнім часом невпинно загострюються проблеми здоров'я людини, які породжені особливостями соціально-економічного розвитку та науково-технічного прогресу. Тривожності додає ще й факт різкого зниження рівня фізичної

активності людей. В Україні занепокоєння фахівців різних галузей викликає тенденція до погіршення здоров'я жінок репродуктивного віку, що значною мірою впливає на майбутнє нашої нації.

Актуальною залишається проблема пошуку ефективних програм, методик і технологій підвищення рухової активності молодих жінок із метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі освіти у вищому навчальному закладі, так і у вільний час.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблемам зміцнення здоров'я, присвячено багато робіт, у яких розглядаються особливості фізкультурно-оздоровчих занять для різних вікових груп [1; 3; 5]. Аналіз літератури показав, що фітнес – це популярна методика оздоровлення організму, що дозволяє знизити вагу, придбати бажані форми, і надовго закріпити результат, поєднуючи як активні тренування, так і правильне харчування [4].

За даними публікацій, основна частина тих, хто займається і бажає займатися фітнесом, є жінки 17 – 25 років [2]. Встановлено, що регулярне застосування великих обсягів тренувальних навантажень, недостатнє дотримання принципу поступовості в їх підвищенні та інтенсивності, особливо в молодих жінок, можуть призводити до несприятливих змін, перш за все до порушень оваріально-менструальних циклів, їх регулярності, інтенсивності та повного припинення. Інтенсивні тренування з великим обсягом навантажень можуть затримувати термін настання перших менструацій, а після їх настання – призводити до вторинного їх зникнення [5]. Тому при розробці фітнес-програм необхідно враховувати індивідуальний стан здоров'я, вік, статеві особливості, фізичний розвиток і фізичну підготовленість, а також попередній руховий досвід. Для цього необхідно дотримуватися принципів точного дозування фізичних навантажень.

На нашу думку грамотно побудований фітнес-тренінг з використанням різновидів фітнесу (за інтересами та бажанням учасниць) з урахуванням типу тілобудови, рівня фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студенток 17-20 років буде сприяти підвищенню їхньої рухової активності, поліпшенню функціонального стану та фізичної підготовленості.

**Мета дослідження** – визначити вплив фітнес-тренінгу на антропометричні показники фізичного розвитку студенток 17-20 років.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В експерименті взяли участь 20 жінок 17–20 років. Учасниць поділено на експериментальну (n=10) і контрольну (n=10) групи. За станом здоров'я їх віднесено до основної медичної групи.

Дослідження проводили у 2018 р. протягом другого семестру навчального року на базі фітнес-клубу Sport Life / Спорт Лайф (м. Одеса). Жінки експериментальної групи (ЕГ) були членами клубу, але не мали стажу занять взагалі (група початківців). Для них було розроблено фітнес-технологію з урахуванням індивідуальних особливостей. Жінки контрольної групи (КГ) у період експерименту навчалися у різних ЗВО м. Одеси. Заняття в них проходили в межах програми з фізичного виховання в ЗВО та відбувалися за традиційним напрямом.

Для оцінки ефективності застосовуваних засобів фітнесу необхідно було дослідити основні показники, що характеризують морфофункціональний статус людини. Для цього було використано декілька медико-біологічних методів дослідження: антропометричні виміри довжини тіла, маси тіла, обсягу грудної клітини (ОГК); виміри динамометрії долоні, життєвої ємності легенів (ЖЄЛ), а також процентного змісту жиру в організмі за допомогою приладу «OMRON-BF 306».

Для оцінки основних антропометричних даних використовували метод індексів: індекс маси тіла (ІМТ) – величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту; життєвий індекс (ЖІ) був використаний для оцінки можливостей киснезабезпечення організму; силової індекс (СІ) – для оцінки відносної сили долоні.

Дані, наведені в таблиці 1, свідчать, що в ЕГ відбулось суттєве зниження маси тіла – на 6,6 кг, що відбилось на ІМТ, якій

знизилися з 23,1 кг/м<sup>2</sup> до 20,0 кг/м<sup>2</sup>. Показник вмісту жиру в організмі знизилися з 30,2 % до 24,3 %. Це підтверджує дані, отримані різними авторами, про те, що додаткові заняття фітнесом сприяють зниженню ваги за короткий термін. Вірогідність підтверджена критерієм Ст'юдента ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку жінок ЕГ і КГ  
впродовж експерименту**

Показники	ЕГ (M±m)		КГ (M±m)	
	початок	кінець	початок	кінець
Маса тіла, кг	60,05±2,02	53,40±3,09	60,40±3,09	59,7±4,1
Довжина тіла, см	161,3±2,31	163,5±2,03	162,5±1,03	163,2±2,05
ОГК (спокій), см	83,2±1,38	79,1±2,41	83,1±2,45	82,8±3,01
ОКГ(вдих), см	88,4±1,21	85,8±1,85	89,8±1,85	88,7±1,90
ОКГ (видих), см	79,8±1,53	78,3±1,56	81,3±1,65	80,14±1,87
Динамометрія правої долоні, кг	27,7±1,12	28,4±0,87	26,4±0,87	25,7±1,08
Динамометрія лівої долоні, кг	23,4±1,25	26,9±2,10	22,9±2,10	20,4±2,04
ЖЄЛ, л	3,18±0,14	3,8±0,24	3,1±0,19	3,3±1,21
Вміст жиру, %	30,2±2,61	24,3±0,11	30,4±0,11	30,2±0,25
ІМТ, кг/м <sup>2</sup>	23,1±0,9	20,0±3,4	23,9±3,4	23,3±3,1
ЖІ, мл/кг	52,5±3,42	71,3±1,25	52,3±1,25	55,4±1,64
СІ, %	44,0±2,65	52,0±3,0	43,0±3,0	43,0±2,78

Показники довжини тіла відрізняються не вірогідно ( $< 0,05$ ), що вказує на те, що зріст є однією з важкозмінюваних характеристик тіла, яка генетично обумовлена. Встановлено, що за ІМТ у ЕГ на 3,3 кг/м<sup>2</sup> менше, ніж у КГ.

Різкої зміни піддалися охватні характеристики грудної клітки: ОГК (спокій) у ЕГ на 3,7 см менше, ніж у КГ; ОГК(вдих), см – на 2,9 см менше; ОГК (видих) – на 1,8 см. За показниками ОГК спостерігається значне збільшення її рухливості: екскурсія – 6,7 см (вихідні дані – 4 см). Однак розрахунки екскурсії ГК вказують на те, що у ЕГ екскурсія грудної клітки нижче, ніж у КГ – на 1 см. Це може бути наслідком силових тренувань, які сприяють зміцненню м'язового корсету.

Динамометрія правої долоні у ЕГ більше за КГ на 2,7 кг, а лівої – на 6,5 кг. Нагадаємо, що на початку експерименту дані динамометрії були подібними в обох групах. Значно поліпшився СІ жінок ЕГ, якій на початку експерименту складав 44,0%, а



наприкінці – 52,0%. Нагадаємо, що СІ вираховують із показника найбільш сильної долоні, але слід зазначити, що динамометрія менш сильної долоні у жінок ЕГ поліпшилась на 3,5 кг.

Достатньо інформативними виявились показники ЖЄЛ та життєвого індексу (ЖІ). За показником ЖЄЛ, який свідчить про те, що у резервних можливостях функції зовнішнього дихання спостерігалось збільшення майже на 720 мл, що привело до збільшення ЖІ з 52,5 мл/кг до 71,3 мл/кг. Різниця в показниках ЖЄЛ наприкінці експерименту була маже 500 мл.

Вміст жиру в ЕГ на 6% менше, ніж у КГ.

За той самий період у жінок КГ також відбулись зміни у фізичному розвитку (табл. 1). Наприкінці експерименту в студенток КГ спостерігалось зменшення маси тіла, але це є статистично невірогідним ( $p < 0,05$ ). Невірогідне збільшилась довжина тіла, що, як і в ЕГ, може бути результатом природних вікових змін фізичного розвитку, відповідним періоду 17-20 років. Незначні зміни в ОГК не привели до збільшення екскурсії грудної клітки. Динамометрія долоні змінилась у бік зменшення: права – з  $26,4 \pm 0,87$  кг до  $25,7 \pm 1,08$  кг; ліва – з  $22,9 \pm 2,10$  кг до  $20,4 \pm 2,04$  кг, що не відбилося на показнику СІ (43,0 %). Залишився незмінним і вміст жиру –  $30,2 \pm 0,25$  ( $p < 0,05$ ), а також ІМТ –  $23,3 \pm 3,1$  ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Одним із напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів, методів фітнес-технологій для вдосконалення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я молодих жінок.

Доведено, що заняття з використанням фітнес-технологій здатні за 5 місяців значно знизити масу тіла ( $> 0,05$ ), підвищити можливості дихальної системи, поліпшити еластичність м'язового апарату грудної клітини, збільшити силу м'язів рук. Встановлено, що фітнес-тренінг незначно впливає на довжину тіла молодих жінок ( $< 0,05$ ), що вказує на те, що зріст є однією з важкозмінюваних характеристик тіла, яка генетично обумовлена.

#### **Література:**

1. Бойчук Ю. Д. Валеологическое значение физической активности / Ю. Д. Бойчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта : сб. науч. статей. – Чебоксары : Чувашский гос. пед. ун-т, 2011. – С. 360–362.

2. Давидов В. Ю. Новые фитнес–системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : [учеб. пособие] / В. Ю. Давидов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова ; Федеральное агенство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. –2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с

3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / Л. П. Долженко. – Київ, 2007. – 21 с.

4. Круцевич Т. Ю. Проблеми організації рекреаційно-оздоровчих занять в структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді / Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій //Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ імені Григорія Сковороди»: наук.-теор. зб. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – С. 178–180

5. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.

## **ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я УЧНІВ**

Неніця В. В., Подгорна В. В.  
Університет Ушинського

Анотація. В статті проведений аналіз проблеми негативного впливу освітнього середовища на фізичний, соматичний та психічний стан школярів різного віку. Визначено чинники ризику освітнього середовища.

Під освітнім середовищем розуміють «систему впливів і умов формування особистості за заданим зразком» [13]. Передбачається, що освітнє середовище охоплює комплекс природних чинників (фізичних, хімічних, біологічних), які характеризують умови навчання як в освітній установі, так і поза нею (додаткові заняття, творчі і спортивні гуртки, умови підготовки домашніх завдань), а також комплекс соціальних чинників, пов'язаних з методологією освітнього процесу, психологічними принципами міжособового спілкування, прийнятими в школі й удома [8].

При цьому незадовільний стан здоров'я дітей як найбільш чутливій частині людності відбиває загальний стан здоров'я населення, що погіршується під впливом соціальних умов останніх десятиліть [12]. Відмічено, що в останнє десятиліття відбувається поступова адаптація населення до нових соціально-економічних умов, покращується його психологічний стан, але соматичне здоров'я і фізіологічний стан – навпаки, погіршуються. Цей процес віддзеркалений у підвищенні показників смертності і числа хвороб стресогеної етіології.

На думку М. М. Безруких, кожна дитина готова до навчання. Вона не готова іноді до тих умов, які створює школа, або школа не готова працювати індивідуально з дитиною [12]. Реформи структури і змісту загальної середньої освіти, що проводяться, лише декларують пріоритет збереження здоров'я учнів. Їхня розробка не спирається на сучасну науково-практичну базу, не має належної особової орієнтації [8]. Тим часом психосоціальні чинники освітнього середовища мають виражений вплив на здоров'я дітей і підлітків.

За результатами санітарно-гігієнічної оцінки здоров'я учнів [3] 40-55% школярів до кінця учбового дня демонструють ознаки вираженого стомлення, у 60-63% учнів відмічена зміна артеріального тиску (в основному, у бік зростання). Вважається, що ці явища обумовлені порушеннями організації учбового процесу (підвищення учбового навантаження, зниження фізичної активності) і можуть бути скоректовані методами управління освітнім середовищем.

Розроблена шкала рангів чинників ризику освітнього середовища [2]:

- стресова педагогічна практика;
- інтенсифікація учбового процесу;
- невідповідність методик і технологій навчання віковим функціональним можливостям школяра;
- передчасний початок дошкільного систематичного навчання;
- недотримання фізіологогігієнічних вимог до забезпечення освітнього процесу;
- неграмотність педагогів і батьків у питаннях охорони і зміцнення здоров'я;

- часткове руйнування служб шкільного лікарського контролю;

- недоліки в системі фізичного виховання;

- відсутність роботи по формуванню цінностей здоров'я.

Перераховані шкільні чинники ризику, що є складовою частиною освітнього середовища, діють тривало, комплексно, і їх дія акумулюється. В результаті вплив освітнього середовища на здоров'я дітей може проявлятися не відразу, а через декілька років навчання, часто на тлі додаткових стресових дій (наприклад, при зміні освітніх технологій або в ситуації проведення іспитів).

Встановлено, що розумове навантаження у дітей 8-11 років супроводжується активацією центрального контуру регуляції серцевого ритму і викликає функціональну напругу вегетативних регуляторних систем [7]. Порівняльний аналіз показників серцево-судинної системи у учнів звичайних класів і спецкласів з поглибленим вивченням математики показав, що підвищене учбове навантаження викликає посилення функціональної активності симпатичної ланки вегетативної регуляції, особливо у школярів з високою успішністю [5]. Це свідчить про розвиток адаптивної відповіді організму учнів, яки навчаються в класах з підвищеним навчальним навантаженням.

Показано, що процес навчання в школі часто супроводжується підвищенням рівня тривожності [14]. При цьому такий показник варіабельності серцевого ритму, як стрес-індекс, пов'язаний з особовою тривожністю і обумовлений генетичними чинниками, а спектральні показники варіабельності серцевого ритму пов'язані зі шкільною реактивною тривожністю. Навчання в другу зміну призводить до підвищення реактивної тривожності, пригноблення психічних функцій, послаблення функціональної активності ЦНС [9].

Під час перевідних іспитів у 5-7-х класах гімназії у 11-13-річних школярів відмічено підвищення частоти серцевих скорочень, підвищення артеріального тиску, хоча в більшості дітей це відбувається в межах вікової норми [11]. Такі порушення свідчать про адаптивні зміни в організмі дітей. При цьому найбільш виражені порушення відмічені у старших школярів.

Виявлено також, що ситуація зовнішнього незалежного оцінювання (ЗНО), як і проведення іспиту в традиційній формі, викликає підвищення стрес-індексу. Причому тестування у формі ЗНО викликає більш виражені порушення, ніж традиційна форма іспиту [10].

Під час вступних іспитів до коледжу виявлена активація центральних систем управління серцевим ритмом, що проявляється в зростанні стрес-індексу більш ніж на 50%. Навіть успішне складання іспитів абітурієнтами викликає в них зниження відносного вкладу вагусної складової та підвищення функціональної активності гуморально-метаболических і симпатичних впливів на серцевий ритм [10].

Окремо слід зупинитися на стані здоров'я школярів, що почали систематичне навчання в школі з 6 років і раніше. Показано [8], що 80% таких школярів, які пройшли тестування, не готові до систематичного навчання, оскільки їхній розвиток відповідає приблизно 5,5 рокам. Умови, необхідні для навчання таких дітей (спальні, навантаження не більше 20 годин на тиждень), школа не в змозі надати. В результаті через декілька років ці діти складають переважне число «двієчників» у 5-7 класах. Надалі ситуація не лише не виправляється, але навіть погіршується: у 16-річних учнів «фізіологічна вартість» успішності навчання вища, в порівнянні з 17-18-річними однокласниками; у дівчат відмічають розвиток нейроциркуляторної астенії, у хлопців – дефіцит маси тіла і нервово-психічні розлади [5].

Як свідчать результати багаторічного санітарно-гігієнічного моніторингу, 75% школярів страждають гіподинамією [5]. Зниження рухової активності дітей і підлітків, особливо під час навчального року, є однією з основних причин ожиріння і розвитку супутніх цьому станів змін в серцево-судинній системі [11].

Порівняльний аналіз стану здоров'я шкіл з різним рівнем рухової активності показав наступне: у гімназіях, в порівнянні із загальноосвітніми школами, які відрізняються від перших великою кількістю годин, відведених на фізкультуру, відмічена вища фізична підготовленість учнів з 1 по 9 класи, нижчі значення стрес-індексу, переважання в спектрі варіабельності

серцевого ритму вагусного компоненту, і вища толерантність до гіпоксії [10]. В спортивних класах, а також в учнів, що займаються в спортивних секціях, виявлені вищі спектральні показники варіабельності серцевого ритму, причому без зміни відносного вкладу різних частотних діапазонів [1]. Виявлена кореляція тренуваності організму і сумарної потужності спектру варіабельності серцевого ритму [9]. Це свідчить про підвищення загального рівня активності вегетативних систем регуляції серцево-судинної системи в результаті адаптивної відповіді організму на збільшене фізичне навантаження.

Гіподинамія також є однією з найчастіших причин порушень постави школярів. Відомим є і той факт, що діти з круглою шиєю, збільшеним грудним кіфозом та сплюсненням поперекового лордозу, сколіозом та плоскостопістю найчастіше поступають до школи уже зі стійким порушенням зору. Після закінчення ЗОШ відсоток дітей, які хворіють на вищезазначені захворювання, як правило збільшується.

#### **Література:**

1. Александров В.И. Кардиоритм в оценке функционального состояния организма при выполнении физической нагрузки // Теория и практика физической культуры. 1994. № 1-2. – С. 5-8
2. Бирюкова Н.А., Чулкова Р.Г. Управление образовательными системами. Йошкар-Ола: МарГУ, 2010. 140 с.
3. Брико Н.И. Онищенко Г.Г. Покровский В.И. Руководство по эпидемиологии инфекционных болезней [В 2 Т.], 2019. - 1 648 с.
4. Габа І.М. Вплив освітнього середовища ВНЗ на професійний розвиток особистості / І.М. Габа // Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2011. – Т. XIII. – Ч. 6. – С. 74-82
5. Доцоев Л. Я. Ортостатические расстройства кровообращения у школьников [Текст] / Л. Я. Доцоев, А. А. Астахов, А. М. Усынин // Физиология человека. - 2009. - Т. 35, № 3. - С. 119-124.
6. Казакова К.С. Образовательная среда: основные исследовательские подходы / К.С. Казакова // Труды Кольского научного центра РАН. – 2011. – № 6. – С. 65-71.
7. Кузнецова О. В. Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості : Автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. В. Кузнецова; Південноукр. держ. пед. ун-т ім. К.Д.Ушинського (м.Одеса). - О., 2005. - 20 с.

8. Кучма В. Р. Милушкина О.Ю., Бокарева Н.А., Детков В.Ю., Федотов Д.М. Гигиеническая оценка влияния средовых факторов на функциональные показатели школьников // Гигиена и санитария, 2013.-N 5.-С.91-94 2006.
9. Кушнир С. М., Антонова. Л. К., Светличная Р. С., Белова Н. О. Роль статических нагрузок в формировании здоровья детей подросткового возраста. // Тезисы Всероссийского Конгресса «Детская кардиология 2002». -М.,2002.-С. 196- 197 с.
10. Пивоварова Е.А., Городничев Р. М. Влияние единого государственного экзамена на функциональное состояние организма старшеклассников // Физиология человека, 2008. – № 6. – С.106-112
11. Поддубная, Е. П. ЭЭГ у детей: периодометрический анализ, типология и возрастные особенности / Е. П. Поддубная. – С.397-410
12. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / под ред. М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. – 768 с.
13. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию / В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.
14. Muris P. Further understanding of the etiology of fear, anxiety, and their disorders in children and adolescents: partial fulfillment of the prophecy / J Children's Fam Stud. April 2011 20 (2): 133-134

## Інформація про авторів

**Аксентій Людмила Іванівна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Байло Галина Анатоліївна** – учитель фізичного виховання, Одеська спеціалізована школа № 35, м. Одеса, Україна

**Башавець Наталія Андріївна** – доктор педагогічних наук, професор, зав. кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Блоцький Сергей Михайлович** – кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичної культури, УО «Мозирський державний педагогічний університет імені І. П. Шамякіна», м. Мозир, Республіка Білорусь

**Богатов Андрій Олексійович** – викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Болтоматіс Денис Васильович** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Бондаренко Ольга Вадимівна** – кандидат біологічних наук, викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Борщенко Валерія Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біології і охорони здоров'я, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Босенко Анатолій Іванович** – доктор педагогічних наук, доцент, приват-професор, завідувач кафедри біології і охорони здоров'я, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна



**Бугаєвський Костянтин Анатолійович** – кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри медико-біологічних основ спорту і фізичної реабілітації, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

**Бурдюжа Софія Володимирівна** – аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Вербовий Євген Михайлович** – викладач вищої категорії, ДНЗ «Дніпровський транспортно-економічний коледж», м. Дніпро, Україна

**Вишняков Василь Миколайович** – викладач кафедри соціально-гуманітарних наук, факультет фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Волкова Тетяна Володимирівна** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Гайова Олена Володимирівна** – викладач вищої категорії, ДНЗ «Дніпровський транспортно-економічний коледж», м. Дніпро, Україна

**Гончарук Валерій Володимирович** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Горовой Вячеслав Александрович** – кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичного виховання та спортивних дисциплін, УО «Мозирський державний педагогічний університет імені І.П. Шамякіна», м. Мозир, Республіка Білорусь

**Демідова Оксана Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Дегтярь М. О.** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Джуринський Петро Борисович** – доктор педагогічних наук, професор, директор навчально-наукового інституту

фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Додосєва Анастасія Сергіївна** – студентка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Доронін Олег Сергійович** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Доценко Альона Сергіївна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Дроздова Катерина Валеріївна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Єлісєєва Дар'я Сергіївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультету фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Захарченко Я. Е.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Захлевська Тетяна Вікторівна** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Івченко Оксана Миколаївна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач, Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро, Україна

**Ігнатенко Сузанна Олександрівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Каверіна Ольга Андріївна** – студентка факультету фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Каліка М. С** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Кізірян Артемій Георгійович** – пенсіонер факультету фізичного виховання Університету Ушинського, м. Одеса, Україна

**Кліщук Альона Сергіївна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Ковальова Тетяна Михалівна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Кузіна Олена Іванівна** – вчитель фізичної культури ЗОШ І – ІІІ ступеня № 22 м. Одеси, Україна

**Куценко Ю. В.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Кучеренко Геннадій Васильович** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса.

**Кучеренко Наталія Володимирівна** – викладач, Кам'янський коледж фізичного виховання, м. Кам'янське, Україна

**Лаговська Надія Георгіївна** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Ладика Н. О.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Манукян М.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Марченко Ганна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Матвієнко В. В.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Мунтян Едуард Володимирович** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Наконечний І. В.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Начинова Олена Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Неніця Вікторія** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Павлюк Оксана Василівна** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Петров Г. А.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Подгорна Вікторія Віталіївна** – кандидат педагогічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Похляк В. А.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Прокоф'єва Лілія Анатоліївна** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри гімнастики та спортивних єдиноборств, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Пустомельник Дмитро Сергійович** – студент, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Радзімовський В. С.** – студент-магістрант, Навчально-

науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Ратушененко Юлія Вікторівна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Савельєва Вікторія Віталіївна** – студентка-магістрантка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Семенюк Лідія Володимирівна** – студентка факультету фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Сергєєва Тетяна Петрівна** – завідувач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Сташевська Анастасія Анатоліївна** – студентка, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Стогній Василь Олександрович** – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання, факультет фізичного виховання, Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна

**Струк Богдан Іванович** – кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Ступак Олександр** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Терзі Пилип Пилипович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних ігор, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Троць Лідія Павлівна** – викладач вищої категорії, ДНЗ «Дніпровський транспортно-економічний коледж», м. Дніпро, Україна

**Форосян Ольга Іванівна** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри дефектології та фізичної реабілітації, Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Халайджі Світлана Владиславівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій

**Хелена Марина** – учитель-аніматор, школа Фердинанда Буйсона, м. Ангулем, Франція

**Холявко Наталя Володимирівна** – студентка-магістрантка Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Хом'якова О. Ю.** – аспірантка кафедри теорії і методики фізичної культури та спортивних дисциплін, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

**Цапенко Людмила Миколаївна** – старший викладач кафедри фізичної культури та спорту, Одеська національна академія харчових технологій, м. Одеса, Україна

**Чебанов О. О.** – студент-магістрант, Навчально-науковий інститут фізичної культури спорту та реабілітації, Університет Ушинського, м. Одеса, Україна

Наукове видання

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

Матеріали ІІІ інтернет-конференції  
4-5 листопада 2019 року  
м. Одеса

Матеріали збірки публікуються мовою оригіналу в редакції  
авторів

Підп. до друку 25.10.2019. Формат 60x90/16. Папір офсетний.  
Гарн. «Times» Друк цифровий. Ум. друк. арк. 11,6  
Наклад 100 пр.  
Видавець Букаєв Вадим Вікторович  
вул. Пантелеймонівська 34, м. Одеса, 65012.  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 2783 від 02.03.2007 р.  
Тел. 0949464393, 0487431393 email – [7431393@gmail.com](mailto:7431393@gmail.com)