

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ГЛУХІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА

Факультет дошкільної освіти



*Збірник наукових праць
за матеріалами I Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції*

**«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,
СПОРТУ ТА ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ І
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ»**

(24 листопада 2022 року)

Глухів - 2022

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету дошкільної освіти
(протокол № 3 від 01 листопада 2022 р.)

Відповідальний редактор:

Курок Олександр Іванович – доктор історичних наук, професор, ректор Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Члени редколегії:

Бутенко Г. О. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Куліш Інні Дмитрівна – кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету дошкільної освіти Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Хлус Наталія Олександрівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

Гердт Марина Валеріївна – старший лаборант кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського НПУ ім. О. Довженка.

С 378

Збірник наукових праць за матеріалами І Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи» 24 листопада 2022 року. Глухів : ГНПУ ім. О. Довженка, 2022. 378 с.

У збірнику представлені матеріали наукових досліджень викладачів, науковців, фахівців фізичної культури і спорту, керівників фізкультурно-спортивних установ, керівників туристично-краєзнавчої роботи, студентів, магістрантів, аспірантів, що висвітлюють сучасний стан актуальних проблем фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи.

Роботи друкуються в авторській редакції мовою оригіналу. Відповідальність за зміст поданих матеріалів несуть автори.

ЗМІСТ

Курок Олександр Іванович

Використання інформаційних комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку..... 11

Anastasiia Lytvyn, Oksana Dubynska

Development of a methodology for conducting group classes with women aged 21-35 based on the use of strength fitness..... 14

Anastasiia Melnik

Peculiarities of the principles of non-traditional health improvement systems. 16

Julia Matsola, Nataliia Matsola

Factors affecting the formation of a healthy lifestyle of youth..... 18

Авраменко Яна Сергіївна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Формування навичок стрибків через скакалку у дітей старшого дошкільного віку..... 21

Бабачук Юлія Михайлівна

Критерії визначення рівня сформованості вмінь та навичок у старших дошкільників елементів спортивних ігор..... 23

Багута Дмитро Миколайович, Бабенко Яна Анатоліївна

Види та причини спортивного травматизму..... 25

Баранов Андрій Миколайович, Бутенко Галина Олександрівна

Засоби футболу у фізичній підготовці учнів середнього шкільного віку.. 28

Бацун Тетяна Вікторівна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Розвиток вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку засобом рухливої гри..... 31

Бєлоус Ганна Юріївна, Тімаренко Світлана Анатоліївна

Педагогічні умови формування позитивного ставлення до власного здоров'я в дітей дошкільного віку..... 34

Биков Ігор Миколайович, Бабаліч Вікторія Анатоліївна

Контроль технічної підготовленості каратистів..... 37

Бреус Інна Василівна, Суховірська Людмила Павлівна

Деякі аспекти організації реабілітаційної допомоги в Україні: досягнення та перспективи в 2022-2023 роках..... 40

Бутенко Галина Олександрівна

Фізична рекреація як форма фізкультурно-оздоровчої роботи у закладах освіти..... 42

Васильців Олександр Васильович, Бутенко Галина Олександрівна

Проблема підвищення рівня фізичного стану учнів початкової школи та шляхи її вирішення..... 46

Великодний Владислав Володимирович, Дубинська Оксана Яківна

Реалізації ігрової фітнес-технології у процесі фізкультурно-оздоровчих занять засобами баскетболу з чоловіками зрілого віку..... 49

Верчак Олег Вікторович, Рибалко Петро Федорович

Здоров'язбережувальні технології навчання як основна умова формування життєвої компетентності учнів..... 53

Висоцький Денис Леонідович, Бутенко Галина Олександрівна

Вплив факультативних занять на основі комплексного використання засобів спортивних ігор на фізичний стан учнів старших класів..... 55

Виходцева Катерина Юрійвна, Тітаренко Світлана Анатоліївна

Засоби профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку..... 59

Виходцева Катерина Юрійвна, Хлус Наталія Олександрівна

Плавання як засіб оздоровлення дітей дошкільного віку..... 62

В'язовик Владислав Володимирович, Бутенко Галина Олександрівна

Ефективність планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури у 6-7 класах із урахуванням періодів ризику здоров'ю учнів ... 65

Гаркуша Каріна Юрійвна, Соколюк Ольга Василівна

Вплив занять черлідінгом на розвиток рухових якостей старшокласниць..... 69

Гацура Володимир Віталійович

Підготовка волейболістів методом кругового тренування..... 72

Гонтаренко Ірина Олександрівна, Тітаренко Світлана Анатоліївна

Формування в старших дошкільників основ здорового способу життя засобом українських народних ігор..... 74

Гончаревський Владислав Олександрович, Седляр Юрій Валерійович

Особливості занять баскетболом для гармонізації фізичного розвитку учнів 8-11 класів..... 77

Гринь Тетяна Анатоліївна, Оніщук Лариса Миколаївна,

Покращення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді засобами туризму в умовах сьогодення..... 80

Губатенко Олександр Миколайович, Хлус Наталія Олександрівна

Волейбол як засіб розвитку фізичних якостей школярів (теоретичний аспект)..... 85

Данішевський Назар Юрійович, Квасниця Ірина Миколаївна

Характеристика стану рухової активності студентської молоді..... 88

Дишко Олеся Леонідівна

Похід вихідного дня як засіб фізичної рекреації..... 92

Дісковський Віктор Іванович

Сучасні проблеми фізичного виховання: оптимізація пошукової роботи з цифровими ресурсами..... 94

Дмитренко Аліна Павлівна

Інноваційні оздоровчі технології в освітньому процесі закладів дошкільної освіти..... 99

Дмитришин Нікіта Олександрович, Квасниця Олег Михайлович Формування рухових умінь і навичок здобувачів вищої освіти у процесі позааудиторних занять з регбі.....	101
Дума Анастасія Олександрівна, Дісковський Віктор Іванович Вплив краєзнавчої роботи на моральне виховання учнів.....	105
Єременко Аліна Миколаївна, Щастливий Сергій Миколайович Підвищення фізичної підготовки студентів ЗВО засобом занять настільним тенісом.....	107
Жуган Станіслав Станіславович, Рибалко Ліна Миколаївна Рухова активність студентів як основна умова здорового способу життя.	110
Журба Аліна Олександрівна, Шевченко Ольга Володимирівна Формування гнучкості юних гімнастів на етапі початкової підготовки...	112
Зайка Максим Олексійович, Бутенко Галина Олександрівна Формування фізичної культури учнів старших класів за допомогою інформаційних технологій.....	116
Іволга Сергій Миколайович, Суровов Олексій Анатолійович Теоретичні та методичні основи структури і змісту фізичної і технічної підготовки під час тренувань футболіста середнього шкільного віку.....	119
Калашник Дмитро Сергійович, Аксьонов Дмитро Володимирович, Аксьонов Володимир Володимирович Особливості розвитку фізичних якостей у школярів закладу загальної середньої освіти.....	124
Калінкін Володимир Андрійович, Маркова Олена Віталіївна Особливості питного режиму баскетболістів.....	129
Карпенко Андрій Сергійович, Гаркавіна С. М., Рибалко Петро Федорович Панкратіон як ефективний засіб зміцнення здоров'я учнівської молоді...	133
Кафтанова Тетяна Віталіївна, Опанчук Денис Русланович Ефективні засоби профілактики травмування у баскетболі.....	136
Кикеля Олеся Валеріївна, Редько Сергій Юрійович Адаптація студентів першого курсу до навчання у закладі вищої освіти...	139
Кленько Анна Сергіївна, Бабачук Юлія Михайлівна Особливості розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку у процесі проведення занять з фізичної культури.....	144
Кленько Анна Сергіївна, Курок Олександр Іванович Профілактика порушень постави у дітей в закладі дошкільної освіти	146
Козуб Дмитро Вікторович, Томенко Олександр Анатолійович Методика розвитку фізичної підготовки юних футболістів.....	149
Конопля Арсен Ігорович, Хлус Наталія Олександрівна Формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.....	152

Коробов Павло Михайлович, Рибалко Ліна Миколаївна	
Формування безпечного освітнього середовища засобами фізичної культури та спорту.....	156
Кравченко Андрій Сергійович, Бабачук Юлія Михайлівна	
Особливості фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату.....	159
Кравченко Сергій Миколайович, Бутенко Галина Олександрівна	
Особливості використання засобів футболу на уроках фізичної культури у початковій школі.....	162
Ласточкина Марина Вікторівна, Леоненко Андрій Васильович	
Електроміостимуляція як засіб покращення фізичної підготовки чоловіків зрілого віку.....	165
Ледньова Дар'я Ігорівна, Черній Валентина Петрівна	
Використання оздоровчих дихальних вправ у фізичному вихованні учнів.....	168
Лісневська Наталія Валентинівна	
Характеристика змісту та особливостей організації фізичного виховання дітей дошкільного віку в природних умовах.....	171
Лобас Віталій Валерійович, Синіговець Василь Іванович	
Методика оцінювання фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку на заняттях футболом.....	174
Лук'яненко Олександра Олександрівна, Синіговець Василь Іванович	
Методика розвитку координаційних якостей учнів середнього шкільного віку у процесі занять баскетболом.....	177
Маленюк Тетяна Володимирівна	
Оцінка рівня технічної підготовленості волейболісток на початковому етапі спортивної підготовки.....	180
Марєєв Ярослав Володимирович, Бутенко Галина Олександрівна	
Зміст програми на основі силових видів спорту для учнів старших класів з метою удосконалення їх фізичної підготовленості.....	183
Марченко Ксенія Петрівна, Кузюра Геннадій Миколайович	
Фізичне виховання школярів в умовах «Нової української школи».....	186
Масич Катерина Олегівна, Тітаренко Світлана Анатоліївна	
Спрямованість здоров'язберезувальних технологій в закладах дошкільної освіти.....	189
Медведева Наталія Сергіївна, Хлус Наталія Олександрівна	
Формування культури здоров'я у дітей дошкільного віку.....	192
Мисник Олександр Олександрович, Синіговець Василь Іванович	
Оцінювання рухових якостей учнів середнього шкільного віку на заняттях волейболом.....	195

Михальченко Павло В'ячеславович, Кучер І. В., Красілов Андрій Дмитрович	
Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів.....	199
Мірошниченко Катерина Максимівна, Жара Ганна Іванівна	
Матеріально-технічна база та її стан для підготовки плавців вищої категорії.....	205
Мірошниченко Каріна Валеріївна, Тітаренко Світлана Анатоліївна	
Використання оздоровчих технологій в закладах дошкільної освіти.....	208
Мішин Сергій Вікторович, Волошина Наталія Вікторівна	
Вплив фітнес-технології на серцево-судинну системи студентів ЗВО.....	211
Мошенська Олена Юріївна, Хлус Наталія Олександрівна	
Розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку як педагогічна проблема.....	215
Насанович Микола Миколайович, Синіговець Василь Іванович	
Фізична підготовка юних спортсменів з мотоциклетного спорту в умовах навчання і тренування позашкільних навчальних закладах.....	218
Палічук Юрій Іванович	
Розвиток витривалості молодших школярів, які займаються футболом...	221
Палічук Юрій Іванович, Вілігорський Олександр Миколайович	
Формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.....	225
Палічук Юрій Іванович, Прекурат Олег Томович	
Фізична реабілітація дітей середнього шкільного віку з порушенням постави.....	229
Петрикей Ольга Олексіївна, Седляр Юрій Валерійович	
Розвиток пропріорецептивної регуляції рухів юних футболістів.....	233
Петрикей Ольга Олексіївна	
Формування пропріорецепції як засіб профілактики травматизму у футболі.....	235
Пилипенко Микола Іванович	
Особливості масажу і лікувальної фізичної культури в процесі корекції сколіотичних порушень дітей.....	237
Пильтай Сергій Володимирович	
Підходи до організації занять фізичної культури студентів спеціальної медичної групи.....	240
Приходько Аміна Юріївна, Хлус Наталія Олександрівна	
Рухливі ігри та їх вплив на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку.....	243
Протасова Альона Сергіївна, Тітаренко Світлана Анатоліївна	
Історичні передумови формування системи підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей.....	246
Редько Сергій Юрійович	
Дистанційна форма навчання у закладах вищої освіти України.....	250

Роботько Марина Сергіївна, Хлус Наталія Олександрівна	
Покращення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку засобом фітбол-аеробіки.....	254
Романенко Аліна Вадимівна, Бабачук Юлія Михайлівна	
Основні причини і профілактика порушень постави у дітей старшого дошкільного віку.....	256
Самцова Анна Сергіївна, Цись Дмитро Іванович	
Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час.....	259
Седляр Юрій Валерійович	
Адаптація координаційного компоненту м'язових скорочень як фактор побудови навантажень.....	263
Седляр Юрій Валерійович	
Методи оперативного контролю функціонального стану плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки.....	265
Семенець Світлана Миколаївна, Бутенко Галина Олександрівна	
Оздоровчий біг як засіб фізичної рекреації учнів закладів загальної середньої освіти.....	267
Сидоренко Ігор Володимирович, Синіговець Лариса Іванівна	
Вплив здоров'язберезувальної технології на фізичне здоров'я дітей молодшого шкільного віку.....	271
Снігуренко Олег Ігорович, Іванченко Леонід Петрович	
Основи виховання ціннісного ставлення до здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.....	274
Снітко Вікторія Володимирівна, Синіговець Ігор Васильович	
Оптимізація розвитку рухових якостей підлітків у процесі секційних занять волейболом.....	278
Собко Наталія Григорівна, Галюза С.С.	
Методичні особливості розвитку гнучкості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки	281
Собко Наталія Григорівна	
Оцінка гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів 14-16 років у рукопашному бої.....	284
Сокоренко Світлана Сергіївна, Бабачук Юлія Михайлівна	
Характеристика основних напрямів дитячого фітнесу.....	287
Солощенко Дмитро Федорович, Петрикей Ольга Олексіївна	
Психоемоційний стан школярів під час спортивної діяльності.....	290
Співак Сергій Олексійович, Леоненко Андрій Васильович	
Компоненти фахової готовності до педагогічної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.....	293

Станілога Артем Васильович, Курілова Валентина Іванівна	
Роль краєзнавчої роботи в школі у покращенні фізичної підготовленості підростаючого покоління.....	296
Станілога Максим Васильович, Пилипенко Микола Іванович	
Методичні особливості оволодіння прийомами масажу в процесі роботи студентської наукової проблемної групи.....	298
Страха Світлана Петрівна, Синіговець Лариса Іванівна	
Методичні умови та правила на заняттях стретчинг-аеробікою.....	301
Терещенко Альона Миколаївна, Синіговець Ігор Васильович	
Організаційно-методичні аспекти розвитку рухових якостей волейболістів на початковому етапі підготовки.....	304
Тітаренко Світлана Анатоліївна	
Реалізація завдань фізичного виховання дітей раннього віку з розвитку моторики.....	307
Ткаченко Вадим Петрович, Маркова Олена Віталіївна	
Характеристика загальних координаційних здібностей у спортсменів різних видів спорту.....	310
Тюрєнко Оксана Григорівна, Тітаренко Світлана Анатоліївна	
Використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дошкільнятами.....	314
Харитоненко Дмитро Миколайович	
Розвиток морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл.....	317
Хиро Софія Володимирівна, Синіговець Василь Іванович	
Методичні особливості розвитку рухових якостей ушуїстів на етапі початкової підготовки.....	320
Хлус Наталія Олександрівна	
Застосування оздоровчих технологій плавання в закладі дошкільної освіти.....	323
Холодний Олександр Іванович, Мухаріна Юлія Юріївна, Слепушкін Андрій Сергійович	
Особливості дистанційного навчання студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).....	326
Цись Ярослав Дмитрович, Цись Дмитро Іванович	
Оптимізація секційної роботи з легкої атлетики у загальноосвітніх школах.....	330
Черній Валентина Петрівна	
Коригувальний вплив занять оздоровчого тренування у виправленні порушень постави учнів.....	335
Шабатін Антон Васильович, Мельнік Анастасія Олександрівна	
Особливості оздоровчої атлетичної гімнастики учнів старшої школи.....	337

Шарова Наталія Олександрівна, Бутенко Галина Олександрівна	
Засоби активного туризму у процесі фізичного виховання дітей середнього шкільного віку	340
Шевець Валентина Петрівна, Атаман Юрій Олександрович	
Критерій Бейтона як проєкт діагностики гіпермобільності суглобів.....	343
Шевець Валентина Петрівна, Бріжата Ірина Анатоліївна	
Поняття про синдром перетренованості в спортивній практиці.....	347
Шевченко Ольга Володимирівна	
Кондиційне тренування як засіб підвищення рівня фізичного стану студентів під час занять фітнесом.....	350
Шевченко Олена Сергіївна, Синіговець Ігор Васильович	
Методичні особливості розвитку спритності волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.....	355
Шип Надія Євгенівна	
Методика навчання студентів педагогічних спеціальностей туристично-краєзнавчої роботи.....	358
Шумара Аркадій Аркадійович, Кузюра Геннадій Миколайович	
Розвиток силових якостей школярів на уроках фізичної культури.....	361
Щастливий Сергій Миколайович	
Перспективи розвитку інноваційних технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури.....	365
Щеголенко Юлія Олексіївна, Бутенко Галина Олександрівна	
Особливості впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання закладу загальної середньої освіти.....	368
Щербак Сергій Вікторович, Соколюк Ольга Василівна	
Організація діяльності секції з виду спорту дуатлон в сільській місцевості в умовах сьогодення.....	371
Юденюк Віталій Михайлович	
Вплив рівня мотивації на успішність у спортивних змаганнях.....	374

ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНИХ КОМП'ЮТЕРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Курок О. І.,

*доктор історичних наук, кандидат
педагогічних наук, професор, ректор
Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. В умовах дистанційної освіти сучасні інформаційні комп'ютерні технології (ІКТ) займають одне з найважливіших місць та є засобом навчання та виховання дітей. Фахівці ще продовжують вести суперечки в галузі комп'ютеризації освіти (вплив комп'ютера на фізичне та психічне здоров'я дітей, початковий вік користувачів, тимчасовий діапазон занять, відповідність методик віковим можливостям), але переваги комп'ютерного навчання безперечні. У роботах Л. А. Венгера, присвячених розвитку та навчанню дітей дошкільного віку, можна знайти наукове обґрунтування та підтвердження того, що в процесі комп'ютерних занять та ігор відбувається формування таких важливих структур, як пізнавальна мотивація, довільна пам'ять та увага, а саме ці якості забезпечують психологічну готовність дитини до навчання в школі.

Швидкий розвиток інформаційних комп'ютерних технологій та впровадження їх в освітній процес ЗДО наклали певний відбиток на діяльність сучасного педагога. Інформатизація дошкільної освіти відкриває педагогам нові можливості для широкого впровадження у педагогічну практику сучасних методичних розробок. Водночас ефективність комп'ютеризації навчання в ЗДО залежить як від якості педагогічних програмних засобів, що використовуються, так і від уміння раціонально та вміло їх використовувати в освітньому процесі [4, с. 7]. У зв'язку з цим стає актуальним питання використання комп'ютерних технологій у дошкільному вихованні, питання правильного використання комп'ютерних технологій педагогами в освітньому процесі дітей дошкільного віку без негативного впливу на їхнє фізичне та психічне здоров'я.

Мета статті: обґрунтувати доцільність використання інформаційних комп'ютерних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. У сучасних закладах дошкільної освіти можна виділити три умовні напрямки застосування ІКТ у сфері фізичного виховання дітей дошкільного віку:

- використання ІКТ (у взаємодії з усіма фахівцями) в організації та плануванні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку;
- використання ІКТ безпосередньо у спільній діяльності з дітьми;
- використання ІКТ у співпраці з батьками, іншими партнерами соціуму [1, с. 2].

Використання ІКТ у створенні та плануванні процесу фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Успішність упровадження будь-якого нововведення в освітній процес вимагає деяких змін в організації процесу, оновлення методичного забезпечення, корекції планів і залежить від зацікавленості, участі всіх фахівців ЗДО, від рівня їх професійних та комп'ютерних навичок [2, с. 4]. Використання ІКТ для створення електронної бази методичного забезпечення освітнього процесу, розташованої на сайті (сторінці, пошті) ЗДО та доступної всім фахівцям, дозволить підвищити рівень теоретичної підготовки педагогів, створить можливість практичної реалізації або оперативної корекції планів з урахуванням індивідуального, диференційованого підходу. У вирішенні загального завдання вивчення, узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду в галузі фізичного виховання можна використовувати:

- посилення на загально педагогічні та спеціалізовані сайти мережі Інтернет, соціальна мережа працівників освіти; викладачів фізичного виховання;

- електронні інформаційні ресурси, створені самостійно, доступні всім педагогам диференційовані комплекси вправ різних видів гімнастики та рухливих ігор, що легко інтегруються в загальний освітній процес; оглядові електронні лекції, комп'ютерну моніторингову систему, моніторингову обробку даних, створену самостійно в програмі Excel, що дозволяє визначати особливості (вихідний рівень та динаміку розвитку фізичних якостей та рухових навичок), прогнозувати результати розвитку дітей та підвищувати якість освітнього процесу, підібравши оптимальний зміст навчання та виховання, засоби та прийоми адекватного педагогічного впливу.

Використання ІКТ безпосередньо у спільній діяльності з дітьми. Використання ІКТ в освітній руховій діяльності – це корисна та цікава форма роботи, як для педагога, так і для дітей дошкільного віку [3, с. 21].

Сучасні комп'ютерні програми розширюють можливості представлення навчальної інформації, оскільки на відміну від традиційної книги чи оповідання електронні засоби дозволяють подавати матеріал у яскравій динамічній графічній формі, що є особливо привабливим для дітей дошкільного віку. Для формування системи знань у галузі фізичної культури та спорту, формування потреби у здоровому способі життя можна використовувати інформаційні ресурси, опубліковані в Інтернеті або створені самостійно за допомогою програм (Power Point, Windows Media, Microsoft Word).

Модернізація дошкільної освіти із застосуванням ІКТ на основі інтеграції рухової та пізнавальної діяльності надає все більшого значення розробці та впровадженню інтегрованих занять. Приклад такого заходу, розробленого самостійно: інтегрована (рухова та пізнавальна) спільна діяльність інструктора фізичної культури з дітьми логопедичної групи на тему «День Космонавтики».

Використання ІКТ для оздоровлення дітей та профілактики різних патологічних станів. У ЗДО компенсуючого виду комп'ютерні навчальні програми ефективно застосовуються лікарями-офтальмологами та педагогами

для лікування, корекції та профілактики зорової патології (підвищення гостроти зору, розвиток рухливості очних м'язів, сприйняття кольору, розвиток бінокулярного зору).

Ігрові комп'ютерні програми, що застосовуються у процесі медико-педагогічної реабілітації, мають велике значення для формування моторної координації та координації спільної діяльності зорового та моторного аналізаторів. Навички набуваються за допомогою комп'ютерної гри, успіх у якій залежить від швидкості та точності дій руки (руху мишкою), концентрації зорової уваги (переміщення об'єкта на екрані) та аналітичного мислення.

Слід зазначити, що ІКТ можна використовувати на всіх етапах процесу навчання: у процесі поясненні нового матеріалу, закріпленні, повторенні, контролі знань, умінь і навичок.

Використання ІКТ у співпраці з батьками та іншими партнерами соціуму. Інформаційні комп'ютерні технології надають найширші можливості підвищення ефективності взаємодії педагогів та батьків. Так, наприклад, в умовах дистанційного навчання сайт ЗДО став для батьків джерелом інформації освітнього, методичного та виховного характеру (інформація про режим дня, форми фізкультурно-оздоровчої роботи закладу, презентації минулих фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, професійні консультації, що містять різну інформацію з питань навчання та розвитку дітей). Електронна пошта, форум стали засобом масової комунікації, групового спілкування та участі родин у проектах, конкурсах, діагностичним моніторинговим інструментом (анкети, опитування).

Висновки. Інформатизація освіти в умовах дистанційного навчання відкриває педагогам нові можливості для широкого впровадження у педагогічну практику нових методичних розробок, спрямованих на реалізацію інноваційних ідей освітнього та корекційного процесу. Використання інформаційних технологій у ЗДО – це можливість суттєво збагатити, якісно оновити освітній процес у ЗДО та підвищити його ефективність.

Список використаних джерел:

1. Воронковська М. О., Сиротенко Т. А., Панченко С. В. Використання інформаційних технологій в дошкільній освіті. *Дошкільний навчальний заклад*. 2012. № 3. С. 2–12.
2. Єресько О. Освіта в Україні: курс – на ефективне використання інформаційно-комунікаційних технологій. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 1. С. 4–5.
3. Мотурнак Є. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному закладі. *Практика управління закладом освіти*. 2012. № 5. С. 21–23.
4. Свириденко О. Навчання XXI століття: ІКТ-компетентність педагогів. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2012. № 1. С. 7–10.

DEVELOPMENT OF A METHODOLOGY FOR CONDUCTING GROUP CLASSES WITH WOMEN AGED 21-35 BASED ON THE USE OF STRENGTH FITNESS

Anastasiia Lytvyn, 2th-year student of the specialty "Secondary Education (Physical Culture)", Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko
Oksana Dubynska, associate professor, Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

Formulation of the problem. Today, the low level of physical activity of women and overcoming the negative consequences associated with it remains an urgent and acute problem (Y. O. Pavlova, 2016). During early adulthood, women's lifestyles are overstressed by the emergence of new social roles and statuses as they begin to build careers, start families and have children, which also affects the expansion of their work and family responsibilities. As a result, motor activity begins to decrease, the physical condition of women gradually deteriorates, and body weight increases by an average of 2-5 kg every 5 years. (T. P. Koziy, O. O. Tarasova, 2012).

For the theory and methodology of physical education and health-improving physical culture, the age period for women from 21 to 35 years is a turning point and is characterized as the most important, which is manifested in a decrease in physical activity, the main reasons for which are the lack of free time (38.5%), as well as, desire and interest in physical exercises (31.2%) [1, p. 66].

Analysis of recent research and publications. Essential and substantive characteristics of recreational gymnastics and its fitness component are presented in the works of L. A. Yerakov, Y. I. Tomilin, strengthening of physical health in the conditions of physical culture and health classes is shown in the works of V. O. Kotov, I. P. Maslyak (2008); Y. O. Pavlova, B. A. Vinogradskyi, S. R. Sheremeta (2014), increasing the level of physical fitness are presented in D. O. Strogan, E. A. Strykalenko, O. G. Shalar (2017), functional state in the research of N. V. Bogdanovska (2013); O. M. Shishkina, I. O. Beygul (2014) women of the first mature age under the influence of certain types of fitness in the works of L. C. Dalleck (2002), G. B. Jan (2004), the theoretical foundations of aerobics and modern fitness programs are reflected in the works of O. Y. Dubynska, N. V. Petrenko (2017).

The purpose of the article: to theoretically substantiate, develop and experimentally verify the methodology of group classes in strength fitness, which takes into account the peculiarities of the physique and fitness motivation of women aged 21-35.

Presenting main material. Fitness is a very popular form of health improvement in many countries of the world. Interest in fitness has grown rapidly in Ukraine over the past twenty years. For the theory and methodology of physical

education and health-improving physical culture, the age period for women from 21 to 35 years is a turning point and is characterized as the most important, which is manifested in a decrease in physical activity, the main reasons for which are the lack of free time (38.5%), as well as , desire and interest in physical exercises (31.2%) [1, p. 68.]. At the same time, experts point out that effective fitness classes of various orientations make it possible to maintain and increase the indicators of the functional and physical fitness of the female body for a long time, and create reliable conditions for the formation of stable motives and needs for physical activity in the following years of life [2, p. 195]. Thus, the majority of experts agree that, first of all, the improvement of health indicators, well-being and overall quality of life in women is related to specially organized physical activity, which is most fully met by classes of various orientations in the conditions of a fitness club [4, p. 30] .

The real advantages of strength classes are the ability to choose the time and their type, the availability of the necessary equipment, the guidance and control of a specialist trainer, the possibility of individualizing the training process, which is fully supported by group strength classes [3, p. 69]. However, due to the great popularity of this direction, there is no scientifically based definition, requirements for planning, organization and content of strength fitness classes with women 21-35 years old have not been systematized, and classification criteria and corresponding means have not been identified [5, p. 44-46]. Also problematic is the non-systematic and inconsistency of attending classes by women, the ease of giving up classes, the lack of need for regular classes, which, in general, reflects the relevance of this study.

Conclusions and prospects for further research. The relevance of this study allows us to highlight a number of contradictions that require their solution:

- between the demand among fitness specialists for theoretical and methodological provision of strength-oriented group classes and the lack of scientifically based material in this type of fitness programs;
- between the objective interest of women aged 21-35 in group strength-oriented classes and the inadequacy of approaches to maintaining the contingent engaged in fitness centers on the basis of accounting for their individual characteristics;
- between the increase in society's demand for improving health training against the background of trends in the deterioration of women's health, and the insufficient development of methods for building strength-oriented group fitness classes that take into account age characteristics and initial indicators of the morphofunctional state.

These contradictions made it possible to reveal the problem of the research, which consists in the insufficient development of the theoretical and methodological justification of the differentiated construction and organization of group strength-oriented fitness classes with women aged 21-35 based on taking into account morpho-functional changes and physical culture and health motivation. Solving the above-mentioned problem will allow all participants of the physical culture and health improvement process (fitness center, instructor, methodologist and the one who works) to interact most optimally in achieving common and individual tasks.

References:

1. Belyak Y.I. Health fitness tasks for women of mature age - Sportivnyi visnyk Prydniprova, 2011. №2. P. 68.
2. Belyak Y.I. Prerequisites for the formation of the concept of health fitness for women. Problems of activation of recreational and health activities of the population: materials VIII All-Ukrainian science and practice conf. from international participation. Lviv, 2012. P. 195.
3. Dubynska O.Y. & Petrenko N.V. Modern fitness technologies in the physical education of pupils and students. Sumy, 2017. P. 67-69.
4. Hovsieich, A.G. Peculiarities of the physical and functional state of women of the first mature age in the health training system. Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov. Kharkiv, 2016. P. 30.
5. Hovsieich A.G. & I.V. Ivanov I.V. Improvement of the methodology of health physical culture classes with women of 1 mature age (21-35 years): Coll. of science Proceedings of the Kharkiv State Academy of Physical Culture. Kharkiv, 2015. №2. P. 44 - 46 p.

PECULIARITIES OF THE PRINCIPLES OF NON-TRADITIONAL HEALTH IMPROVEMENT SYSTEMS

Anastasiia Melnik, candidate of pedagogical sciences, associate professor of the department theories and methods of physical education Central Ukrainian State University named after Volodymyr Vinnichenko

Formulation of the problem. The main requirement of modern society is the formation of a comprehensively and harmoniously developed personality, developed spiritually, morally, and psychologically [4]. For this, a transition to modern values and philosophy of health, movement, and self-knowledge is necessary. We need new concepts, technologies of health and sports orientation, the implementation of which should ensure the formation of the younger generation's requirements for maintaining a healthy lifestyle, prevention of bad habits, the student's habit of a culture of health, which is realized through physical exercises [5].

In our opinion, one of the modern methods of improving children's health today is the use of non-traditional methods. The use of non-traditional healing systems should ensure general physical development, increase the body's resistance to the influence of adverse factors, expand the range of physiological reserves and compensatory capabilities of a person, improve a person's health and work capacity, produce and develop the most important psychophysical qualities necessary for successful professional activity.

Analysis of recent research and publications. Well-known healthcare systems can be conditionally divided into modern and traditional. Traditional systems came to us from countries with continuous and successive cultural development - India and China. This is yoga, wu-shu, qigong. Modern health systems are formed in countries of young culture based on a systemic (holistic) approach, an example is holism. In countries living in conditions of cultural isolation, the emergence of «primitive» health systems is possible, an example is the teaching of Porfiry Ivanov. Non-traditional methods of improving the human body include: aroma and light therapy; apitherapy; animal therapy; acupuncture; hardening; homeopathy; yoga; fasting and starvation [1].

The purpose of the article is to determine the main principles of non-traditional health care systems.

Presenting main material. Under the condition of systematic physical exercises, the morpho-functional characteristics of the respiratory system are significantly improved. Physical training has a positive effect on metabolism, contributes to the reduction of cholesterol, which is of great importance for the prevention of cardiovascular diseases, as well as all organs and systems of the body [2].

The use of specially organized motor activity will give an optimal effect if the following rules (principles) are followed:

- individualization;
- systematicity;
- gradualness;
- availability;
- regularity;
- orientation to appropriate standards.

The principle of individualization involves the selection of exercises in accordance with the functional and physical capabilities of the body. Depending on the effect on the body, three levels of loads are distinguished: minimum, maximum permissible, rational.

The principle of systematicity. Systematicity is a certain complex and arrangement of exercises, health-improving means, their dosage, sequence, etc.

The principle of gradualness. According to this principle, the increase in intensity and volume of loads occurs in accordance with the growth of functional and physical capabilities. In case of non-observance of this principle, after a certain period, the volume of loads will turn out to be too small and will not cause appropriate reactions in the body that would ensure a further increase in functional capacities [3]. Health classes are not aimed at achieving extreme results. Due to the fact that the heart itself is the most vulnerable during physical exertion, it is necessary to focus on the state of the cardiovascular system. The implementation of the principle of gradually increasing loads ensures its compliance with the growth of the level of physical condition, which increases as a result of the classes. After every 2-3 months, it is necessary to carry out an assessment of the physical condition.

The principle of accessibility provides for the offer of physical exercises common to a certain country in the form of various mini-programs.

The principle of regularity consists in holding classes without long breaks. After the cessation of classes, a decrease in working capacity is observed after 2 months, and after 3–8 months - a return to the initial level. If a person has been training for several years, then this process takes place more slowly.

The principle of orientation towards appropriate norms. According to this principle, the programming of physical exercises should ensure the achievement of appropriate levels of physical capacity. This approach provides clearly defined individualization of loads.

Conclusions and prospects for further research. Adherence to these principles makes it possible to effectively manage a person's health in the process of physical education and health activities. To manage health is to purposefully and under control change the physical state, that is, the level of health, morphological and psychological status, functional state, physical performance and training with the help of various means of physical culture.

References:

1. Ovchinnikov N.A. Characteristics of modern means of health-oriented classes. K., 1998. 24 p.
2. Paffenbarger R. The influence of motor activity on the state of health and longevity of life. 2000. P.7-24.
3. Apanasenko H. "Sports for all" and new phenomenology of health. 2000. P.36-40.
4. Kagan V.E. The internal picture of health is a term or concept. 1993. P.86-88.
5. Physical culture and health. M., 2001. 352p.

FACTORS AFFECTING THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE OF YOUTH

Julia Matsola, student of the 2nd year of the Faculty of Economics Speciality 051 Economics, Ivan Franko Lviv National University

Nataliia Matsola, senior teacher Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University

Presentation of problem. In recent years, there has been a significant deterioration in the health of the population of Ukraine. More than 70 % of the country's adult population currently has a low or below-average level of physical health [3]. One of the priority tasks of the social development of Ukraine is to care for the health of the nation. Therefore, the preservation and strengthening of health and the formation of a healthy lifestyle of the future generation are today recognized as problems of a national scale [6].

The study and comprehensive analysis of the ways of forming a healthy lifestyle in the younger generation is one of the most pressing issues today. The time in which we live is a time of great transformations. In order to accord modern requirements and be ready for changes in living conditions, it is not enough to possess only a high level of education and culture, deep professional knowledge and skills, it is also necessary to have good health.

Research analysis of the problem. In pedagogical science, there are a number of studies that are devoted to the problems of a healthy lifestyle and indicate possible ways to solve it, namely: Bakhmudova B.M., Vilchkovsky E.S., Vlasyuk G.I., Khomenko N.M., Orzhekhovska V.M., Boychenko T.E., Dubogai O.D. and others. The formation of a healthy lifestyle by means of physical education was studied by O.M. Vatseba, G.I. Vlasyuk, L.V. Volkov, M.S. Hertsyk, O.S. Kuts, B.M. Shiyan and others.

The purpose of the article is to study and substantiate the causes of the negative impact on the formation of a healthy lifestyle of an individual.

Presenting main material. According to scientists, the educational process opens up broad perspectives in the direction of forming a young person's worldview. For the correct and effective organization of a healthy lifestyle of the younger generation, it is necessary to systematically monitor one's lifestyle and try to observe the following conditions: sufficient physical activity; rational nutrition; availability of clean air and water; systematic hardening; compliance with the rules of personal hygiene; giving up bad habits; rational schedule of work and rest.

A healthy lifestyle is a process of observing the norms, rules, and restrictions defined by a person in life, which contribute to the preservation of health, optimal adaptation of the organism to the environmental conditions, and a high level of efficiency in educational and professional activities [2].

The style of a healthy lifestyle is determined by the personal and motivational characteristics, capabilities and inclinations of a young person. It involves active activities to preserve and strengthen personal health, in which the main components can be identified:

- conscious, purposeful use of versatile forms and means of physical activity;
- purposeful acquisition of hygienic skills and health preservation skills;
- the use of natural factors in strengthening health (hardening) and a civilized attitude to nature;
- active fight against bad habits and their complete eradication;
- activities for the promotion and implementation of a healthy lifestyle for each person and society.

The main condition that should be observed in order to preserve and strengthen health is properly organized and sufficient volume and intensity of motor activity. However, a successful solution to the problem of preserving and strengthening health is possible only if a young person, along with properly organized physical activity, systematically observes other components of health preservation.

Human physical activity is the main and decisive factor in preserving and strengthening health, an irreplaceable means of disease prevention and slowing down the body's aging processes.

Therefore, physical culture is not just one of the components, but also the most important component of a healthy lifestyle. The fact that physical culture is not considered in our country as the most effective and cheapest means of recovery, as well as the unfavorable ecological situation in Ukraine, socio-economic problems, are the reason for the increase in morbidity and mortality, including among newborns and the working population, and the increase in negative trends in the youth environment.

The only way to solve the problem of creating a healthy lifestyle is to radically change a person's views on the causes and consequences of ill health, to acquire knowledge of the basics of a healthy lifestyle. Formation of a healthy lifestyle - encouragement to include in the daily life of an individual various new forms of behavior useful for health, rejection of harmful habits. It is necessary to increase the role of personal qualities of a person in the conscious acceptance of the principles of a healthy lifestyle.

Conclusions and prospects for further research. The formation of motivation for a healthy lifestyle should be aimed not only at expanding ideas about the factors of a healthy lifestyle, but also at realizing their necessity and importance for preserving and strengthening health, as well as at the formation of healthy behavior. The formation of values of a healthy lifestyle in the young generation will contribute to the implementation of a wide positive impact on the body and their personality.

Further research is planned to investigate the age-related patterns of the formation of motivation for a healthy lifestyle.

References

1. Arsiev V. H, Yedynak H.A. Fizychna kultura v shkoli (molodomu spetsialistu): Navch. posibnyk dlia studentiv navchalnykh zakladiv II-IV rivniv akredytatsii. Kamianets- Podilskyi, 2007. 248 s.
2. Hnutel Ya.B. Vykhovna robota v suchasnykh umovakh. Ternopil: ASTON, 2004. 263 s.
3. Leko B.A. Zdorovyi sposib zhyttia – realna norma chy nedostatnii ideal. *Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2003. P. 27-31.
4. Leonteva O. Pedahohichni umovy i shliakhy formuvannia ZSZh pidlitkiv. *Ridna shkola*. 2004. №3. P. 15–16.
5. Maltsev D. Orhanizatsiia aktyvnoho simeinoho dozvillia: vitchyzniani ta zarubizhnyi dosvid. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2019. №. 4. P. 81-86.
6. Orzhekhovska V. M., Pylypenko O. I., Andrushchak L. I. Kontseptsiiia osvity «Rivnyi – rivnomu» shchodo zdorovoho sposobu zhyttia sered molodi Ukrainy. *Metodyka osvity «Rivnyi – rivnomu»: navch.-metod. posibnyk*. K: Nash chas, 2007.

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК СТРИБКІВ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Аврамкіна Я. С., студентка 2-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тімаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Всебічна фізична підготовка дітей дошкільного віку передбачає досягнення оптимального розвитку рухових (фізичних) якостей: швидкості, спритності, гнучкості, витривалості та сили. Рівень їх розвитку значною мірою обумовлює результативність формування навичок рухових дій та успішне їх використання у різноманітних життєвих ситуаціях.

Дошкільний вік характеризується бурхливими процесами росту і розвитку дітей, отриманням первинного рухового досвіду, це період розвитку основних рухових навичок, які сприяють гармонійному розвитку особистості. Стрибки на скакалці є складною координаційною руховою дією, яка вимагає від дитини розвитку координації, концентрації уваги, що є комплексним проявом її фізичних якостей. Рухові здібності можна визначити як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини. Про здібності дитини судять по її досягненням у процесі навчання або виконанням будь-якої рухової діяльності (окремих рухів або багатьох дій). Разом з тим здібності не зводяться до рухових умінь і навичок, але про наявність здібностей судять по тому, як швидко і легко набуває дитина ці вміння і навички. До початку здійснення діяльності здібності дитини приховані, не реалізовані й існують у вигляді анатомо-фізіологічних задатків або так званих потенційних можливостей, які можуть так і залишитися в потенції, якщо не будуть створені відповідні умови для їх розвитку. Здібності виявляються і розвиваються лише в процесі виконання однієї або кількох діяльностей, бо це результат спільної дії спадкових і природних факторів

Аналіз останніх досліджень та публікацій. С. Цвек підкреслює, що стрибки зі скакалкою займають значне місце в роботі з дітьми дошкільного віку. Можуть використовуватися як на заняттях фізичної культури в дошкільному навчальному закладі, так і на вулиці під час прогулянки. Вони сприяють розвитку витривалості, координації рухів, тренують почуття ритму, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, а також зміцнюють суглоби, м'язи ніг і рук [3].

Фізіологічний вплив стрибків на організм дитини дуже значний, тому при проведенні вправ з дітьми необхідно дотримуватися дозування, застосовувати підвідні вправи і уважно стежити за самопочуттям дітей.

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

Як зазначає Е. Вільчковський, О. Курок, стрибки широко використовуються в руховій діяльності дітей дошкільного віку. У процесі виконання стрибків до роботи включаються основні м'язові групи, що стимулюють функціонування всіх систем організму і позитивно впливають на фізичний розвиток дитини. Стрибки сприяють прискоренню розвитку кісток нижніх кінцівок, забезпечують їх зміцнення, сприяють збільшенню амплітуди рухів [1].

Мета статті: обґрунтувати особливості формування навичок стрибків через скакалку у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Стрибки зі скакалкою проводяться зі старшими дошкільниками. Дітей ознайомлюють з цими вправами на заняттях з фізичної культури, а потім використовують під час прогулянок і самостійних ігор. Дошкільники можуть вправлятися з довгою та короткою скакалкою.

Стрибки через скакалку, на відміну від інших видів стрибків, відносяться до циклічних рухів, в яких повторюється певний цикл рухових дій. Перша фаза починається з обертання скакалки рухом рук, напівзігнутих у ліктях. Плече при цьому залишається майже в нерухомому стані. Обертальний рух здійснюють кисті. Трохи пізніше проводиться невелике згинання ніг у колінних суглобах. Друга фаза – випрямленням ніг забезпечується незначне відштовхування, достатнє для підстрибування вгору на 5-10 см. Третя фаза – політ, коли скакалка проходить вниз під ногами дитини. Четверта фаза – приземлення, відбувається на носках ніг злегка зігнутих у колінах. Корпус тіла при стрибках через скакалку зберігає пряме положення. Цей цикл повторюється неодноразово [2].

Стрибки через довгу і коротку скакалки можуть здійснюватися на двох і одній нозі з проміжними м'язими з невеликою висотою підскоками або без них. Коротку скакалку добирають відповідно до зросту дитини. Для цього вона стає обома ногами на середину скакалки (ноги на ширині плечей), відтягує скакалку за ручки вгору вздовж тулуба. При оптимальній довжині скакалки ручки повинні бути трохи вище від пояса дитини.

Стрибки треба показувати правильно й у потрібному темпі, оскільки діти копіюють рухи дорослих і неточність показу може спричинити різні помилки. До показу також доцільно залучати дітей, які добре вміють виконувати стрибки зі скакалкою. Це активізує процес навчання, і діти, які допускають помилки під час виконання руху, на прикладі своїх друзів переконуються, що можна добре оволодіти ними [3].

Перед безпосереднім виконанням стрибків зі скакалкою необхідно зробити невелику розминку для всіх груп м'язів. Почати краще з ходьби, потім стрибки, нахили, махи руками, повороти тулуба. І вже потім можна починати вправи зі скакалкою. В кінці заняття обов'язково потрібно зробити кілька вправ на розслаблення та відновлення дихання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що для дітей старшого дошкільного віку доступні стрибки зі скакалкою. Вони сприяють розвитку витривалості, координації рухів, тренують почуття ритму, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, а також суглоби, м'язи ніг і рук.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку : навч.-метод. посіб. / О. Л. Богініч, Н. В. Левінець, Л. В. Лохвицька, Л. А. Сварковська. Київ : Генеза, 2013. 127 с.
3. Цвек С.Ф. Спортивні ігри та розваги дошкільнят. Київ : Радянська школа. 1990. 78 с.

КРИТЕРІЙ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ЕЛЕМЕНТІВ СПОРТИВНИХ ІГОР

Бабачук Ю.М., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Останнє десятиріччя для дошкільної освіти є періодом інтенсивного пошуку нових концептуальних ідей та шляхів розвитку. Проблема модернізації змісту дошкільної освіти, що виникла у зв'язку з необхідністю оновлення принципів гуманізації її цілей та завдань, оптимізації життя сучасної дитини відповідно до демократичних засад українського суспільства є актуальною та першочерговою для науковців і практиків-дошкільників.

Головна мета дошкільної освіти на сучасному етапі – розвиток дитини як особистості, що передбачає турботу про її здоров'я, фізичний розвиток, духовний й соціальний добробут. Турбота про фізичне виховання дитини завжди була й лишається одним із головних завдань педагогічної роботи [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема використання ігор з елементами спорту в процесі фізичного виховання дошкільників була предметом дослідження низки дослідників (Е. Адашкявичене, Е. Вільчковського, Т. Дмитренко, О. Конох, О. Курка, Т. Осокіної, С. Цвека та ін.). За твердженням науковців, ігри з елементами спорту є одним з ефективних засобів фізичного удосконалення, формування у дітей дошкільного віку рухових умінь та навичок.

Мета статті: розробити та проаналізувати критерії визначення рівня сформованості вмінь та навичок у дітей старшого дошкільного віку елементів спортивних ігор.

Виклад основного матеріалу. Згідно з Базовим компонентом дошкільної освіти дитина повинна оволодіти сукупністю умінь і навичок основних рухів, пов'язаних з ходьбою, бігом, відштовхуванням і приземленням, стрибками у висоту та довжину, метанням предметів у ціль, лазінням. Саме ці уміння мають важливе значення в системі фізичного виховання дошкільного періоду. Вони лежать в основі повсякденної та трудової діяльності дошкільників, є органічною складовою частиною дитячих ігор та важливим засобом фізичного виховання [1].

Виходячи із сучасних тенденцій розвитку дошкільної освіти, переконуємося у необхідності розробці критеріїв визначення рівня сформованості вмінь та навичок у дітей старшого дошкільного віку елементів спортивних ігор.

Розробляючи критерії, ми виходили з того, що вони є основою для порівняння, співставлення предметів чи явищ між собою, своєрідним еталоном вираженості певної якості [2]. Ми розділяємо позиції О. О. Киверялга щодо визначення критерію як сукупності показників, що дозволяють визначити певне явище із подібних, характеризують його якомога повно і мають свій ступінь вираженості, тобто індикатор. Цілком вірно автор наголошує, що показник та його індикатор, окремо взяті не можуть об'єктивно і повністю відобразити рівень сформованості досліджуваного явища чи об'єкта.

Для визначення рівня сформованості вмінь та навичок у дітей старшого дошкільного віку елементів спортивних ігор ми розробили наступні робочі критерії: змістовний, руховий, особистісний. Змістовний критерій передбачає: наявність загальних уявлень про ігри з елементами спорту; знань про історію спортивних ігор; знань основних правил спортивних ігор; знань правил безпеки в процесі проведення спортивних ігор; знань про вплив ігор з елементами спорту на фізичний розвиток та здоров'я людини; на оволодіння елементарними знаннями технічних прийомів, що характерні для кожної гри з елементами спорту. Руховий критерій включає в себе оволодіння дитиною базовими вміннями та навичками, що необхідні для ігор з елементами спорту. Особистісний критерій вміщує в себе такі показники як, навчальний, пізнавальний, соціальний та мотиваційно-емоційний показник.

Ці критерії розкриваються через показники, які реалізуються за допомогою індикаторів. Індикатори характеризуються ступенем прояву, вираженості, глибиною, повнотою, дієвістю досліджуваних сторін об'єкта. Індикатори в комплексі визначають три рівні сформованості вмінь та навичок до ігор з елементами спорту. Рівень сформованості вмінь та навичок і рівень володіння технічними прийомами ігор з елементами спорту означає ступінь сформованості та реалізації в самостійній діяльності основних її показників. Відповідно, виділяємо високий, середній і низький рівні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, нами схарактеризовано критерії визначення рівня сформованості вмінь та навичок у старших дошкільників елементів спортивних ігор. Зокрема такі критерії, як змістовний, руховий та особистісний, а також показники до них. Відповідно до критеріїв і показників було визначено три рівні їх розвитку: високий, середній та низький. Перспективою подальшого дослідження вбачаємо у розробленні технологічних схем навчання окремих технічних прийомів ігор з елементами спорту дітей старшого дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponentdoshkilnoyi-osviti-v-ukrayini> (дата звернення: 12.11.2022).
2. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике. Таллин : Валгус, 1980. 334 с.
3. Тітаренко С., Бабачук Ю. Фізичне виховання дошкільників у процесі реалізації змісту базової програми розвитку дитини «Я у Світі». *Імідж сучасного педагога*. Науково-практичний освітньо-популярний журнал, 2001. №6-7 (105-106). С. 104–105.

ВИДИ ТА ПРИЧИНИ СПОРТИВНОГО ТРАВМАТИЗМУ

Багута Д. М., студент навчально-наукового медичного інституту Сумського Державного Університету. Кафедра фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини
Бабенко Я. А., викладач-стажист кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини

Постановка проблеми. За останні кілька років досягнуто значного прогресу в галузі профілактики травматизму. З усім тим, між дослідженнями та реалізацією програм запобігання травмам у реальному світі все ще існує розрив, пов'язаний зі спортом, залишається високим. Фізіотерапевти часто є частиною команди, яка відповідає за реалізацію стратегій запобігання травмам. Для цього враховуються фактори ризику, що піддаються зміні, з якими можуть впоратися фізіотерапевти. Спортивний травматизм сягає 2-5 % від загального травматизму. Травматизм у різних видах спорту відрізняється. Безперечно у групових та командних видах спорту більше травм зустрічається у спортсменів. При цьому, кількість травм залежить не тільки від кількості, але й від інтенсивності занять спортом. Дослідження доводять, що близько третини спортивних травм є наслідком неефективної або недостатньої реабілітації після травм, перенесених раніше [1, с. 257].

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

При написанні статті було розглянуто джерела за останні п'ять років. За допомогою пошук у Pubmed з використанням ключових слів «спорт», «травма», «травми», «спортсмени», «результат». Вивчивши всі знайдені статті виявили, що питання спортивного травматизму є актуальним але потребує постійного вдосконалення та вивчення профілактики травм.

Мета статті: обґрунтувати основні причини та види спортивного травматизму та ознайомити із загальним положеннями спортивної травматології.

Виклад основного матеріалу. Травма – це анатомічне та фізіологічне пошкодження органів і тканин, спричинене раптовим впливом на організм людини будь-якого несприятливого чинника довкілля.

Травматизм – це сукупність всіх травм, подібних залежно від місця, причин та умов їх виникнення. Нині виділяють шість видів травматизму – побутовий, вуличний, виробничий, транспортний, військовий та спортивний. Для спортивної діяльності характерне абсолютне переважання механічних травм [2, с.5].

Види спортивних травм можна розділити за їх характером:

- первинні (отримані вперше); викликані перевантаженнями (внаслідок постійних навантажень на сухожилля, суглоби, хребет);
- вторинні (травми, отримані повторно; даний вид травм небезпечний тим, що може привести до хронічних захворювань);
- гострі (виникають в силу зовнішніх впливів і внутрішніх пошкоджень);
- хронічні (даний вид травм розвивається поступово в результаті частого повторного травмування).

За тяжкістю травми поділяються на: тяжкі, середні та легкі. Тяжка – відновлення займає більше місяця, відсутність можливості продовжувати займатися фізичною активністю. Середня – відновлення займає від тижня до місяця, потрібні зміни у тренуваннях з урахуванням травми. Легка - відновлення менше тижня може знадобитися медичне втручання, але не впливає на тренування [3, с. 1003].

Залежно від типу пошкодженої тканини поділяють на шкірні, підшкірні та порожнинні. Шкірні це – подряпини, неглибокі рани, синці та забиття. Підшкірні це – розтяжки та розриви зв'язок, відкриті та закриті переломи. Порожнинні це – крововилив.

Перші два види найчастіше переважають у спортивному травматизмі. Також пошкодження бувають прямими і непрямими, одиночні та множинні, поєднаними та комбінованими [4, с. 62].

Травми можуть виникнути з багатьох причин, але, щоб вони не з'являлися, потрібно усвідомлювати те, що ви робите і чим ви займаєтесь. Більшість травм з'являються через недосвідченість спортсмена, але це не виключає можливість їх появи і професійних спортсменів.

Щоб унеможливити отримання травм необхідно керуватися деякими правилами :

- правильне розподілення навантаження та час тренувань
- купівля правильного одягу для тренувань. (Кросівки для бігу одні, для занять у залі – інші. Речі повинні бути зручними, легкими, а найголовніше – комфортними.)
- перевірка спортінвентарю перед тренуваннями.
- попередня розминка (Легкий біг та вправи для розігріву м'язів перед активним бігом чи силовими тренуваннями).
- правильне харчування, яке сприяє зростанню та зміцненню м'язів, а також забезпечує організм усіма необхідними речовинами.
- проходження профілактичного огляду у лікарів раз на півроку або хоча б раз на рік [5, с.760].

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Отже, спортивні травми зазвичай виникають в результаті перенапруги, прямого удару або докладання сили, що перевищує конструктивно частину тіла, що витримує.

При наданні належної уваги попередженню спортивних травм при заняттях спортом, правильному виконанні методичних і організаційних вказівок, належному лікарському контролю і виховній роботі травми, як правило, відсутні.

Фізична травма є невід'ємним ризиком при заняттях спортом і певною мірою повинна розглядатися як неминуча вартість спортивних тренувань та змагань. Травма може призвести до неповного відновлення та залишкових симптомів, вибуттю із спорту і може спричинити дегенерацію суглобів у довгостроковій перспективі. Важливо збалансувати негативні наслідки спортивних травм з урахуванням соціальних, психологічних та медичних переваг, які приносять повну відданість спорту.

Дана робота виконана в рамках НДДКР «Фізична терапія та профілактика травм і захворювань у спортсменів». Державний реєстраційний номер: 0122U200927

Список використаних джерел:

1. Мужичок В. О., Слобожанінов П.А. Профілактика та попередження травматизму в фізкультурній та спортивній діяльності студентів ВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 257-261. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_3.
2. Stephenson SD, Kocan JW, Vinod AV, Kluczynski MA, Bisson LJ. A. Comprehensive Summary of Systematic Reviews on Sports Injury Prevention Strategies. *Orthop J Sports Med*. 2021 Oct 28;9(10)
3. Åman M, Forssblad M, Larsén K. National injury prevention measures in team sports should focus on knee, head, and severe upper limb injuries. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*. 2019 Mar;27(3):1000-1008.

4. Herrington LC, Munro AG, Jones PA. Assessment of factors associated with injury risk. In: Performance Assessment in Strength and Conditioning 2018 Oct 9 (pp. 53-95). Routledge

5. Collings TJ, Bourne MN, Barrett RS, du Moulin W, Hickey JT, Diamond LE. Risk factors for lower limb injury in female team field and court sports: a systematic review, meta-analysis, and best evidence synthesis. Sports Medicine. 2021 Apr;51(4):759-776.

ЗАСОБИ ФУТБОЛУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Баранов А.М., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. Футбол сьогодні є одним із найпопулярніших видів спорту в Україні та у багатьох країнах світу. Спостерігається зростання престижності й конкуренції національних і міжнародних змагань, інтеграція науки й практики щодо питань підготовки кваліфікованих футболістів, збільшення матеріальних стимулів тощо, що беззаперечно сприяє суттєвому підвищенню рівня підготовленості футболістів [2; 5].

Футбол у сучасному світі розвивається у напрямку високої рухливості футболістів, швидкого прийняття складних рішень щодо виконання інтуїтивно-творчих дій, технічних дій футболістів, які покладено у основу спортивної імпровізації, подальшої інтенсифікації, що проявляється у зростанні швидкості гри, що забезпечує необхідний спортивний результат [4, 5]. Саме тому об'єктивною вимогою сьогодення залишається підвищена увага тренерів до удосконалення фізичної підготовки футболістів на всіх тренувальних рівнях. Найнижчим щаблем у формуванні кваліфікованого футболіста залишається футбольна секція або факультативні заняття, гурток у рамках закладу загальної середньої освіти. Саме там починають свій шлях до футбольного олімпу майбутні майстри спорту.

Проблемами щодо удосконалення методики фізичної підготовки футболістів на початковому етапі тренування займалася низка науковців: М.А. Годик, В.М. Костюкевич [1], В.М. Шамардін [5] та інші, але даних щодо удосконалення послідовності поглибленого навчання технічним прийомом у

секції футболу, що діє на базі закладу загальної середньої освіти виявлено недостатньо, тому зазначена проблема є актуальною та потребує подальшого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Удосконалення методики фізичної підготовки юних футболістів є однією із найважливіших проблем щодо підтримання сфери національного футболу на високому конкурентному та професійному рівні у світі. Від якості фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі тренувальних занять залежить й якість спадкоємності футбольних поколінь.

Початковий етап фізичного тренування юних футболістів є основою, де закладається спортивна майстерність. В.М. Костюкевич [1] вважає, що від рівня розвитку функціональних можливостей та фізичних якостей юних футболістів залежить обсяг та якість оволодіння базовими технічними прийомами гри, а також тактичними діями у футболі.

Також дослідник вважає, що вплив засобів футболу на різнобічний фізичний розвиток та відмінний функціональний стан організму цілком залежить від рівня володіння навичками гри. Саме тому на початковому етапі тренувальних занять вправи із техніки, тактики та двостороння гра мають не суттєвий вплив на організм учнів. З метою визначення оптимального фізичного навантаження на заняттях, необхідно використовувати широкий спектр загально розвивальних та підготовчих фізичних вправ.

На думку В.М. Костюкевича [1], роль фізичної підготовки юних футболістів у змагальному процесі починає суттєво проявлятися лише із 15-16 та у деяких випадках – із 17-18 років, коли змагальні матчі можуть проходити декілька днів поспіль.

Усі провідні фахівці [1; 2; 3; 5] свідчать, що рівень фізичної підготовленості є дуже вагомою компонентою, яка зумовлює у юних футболістів високі спортивно-технічні досягнення. Процес фізичної підготовки має бути органічно пов'язаним із тактичною, технічною й психологічною підготовкою. Фахівці стверджують, що чим міцніший даний зв'язок, тим можуть бути вищі ігрові можливості хлопців.

Аналіз наукової та методичної літератури із питань дитячого та юнацького футболу свідчить, що основні праці дослідників присвячені переважно історії розвитку даного виду спорту, а також технічній, тактичній й фізичній підготовці футболістів різного віку та різної кваліфікації (А.В. Дулібський; К.Л. Віхров; В.З. Івасев; В.М. Костюкевич [1]; Г.А. Лисенчук [2]; В.М. Шамардін [5]; В.П. Романюк [3]).

Наявні у літературі наукові дослідження щодо функціонального розвитку футболістів середнього шкільного віку й більш старшого віку переважно стосуються збірних юнацьких команд, вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл спортивного резерву з футболу (Г.А. Лисенчук [2]; А.С. Ровний; Д.В. Сиренко; І. Стасюк; В.М. Шамардін [5]). Належної уваги науковців не приділено особливостям тренувального процесу юних футболістів

11-12 років, що тільки починають свою футбольну діяльність у секції, що працює на базі закладу загальної середньої освіти.

Проблеми щодо побудови тренувального процесу із футболу вирішували: А. Васильчук, Й. Фалес, С. Ніколаєнко; Ю.В. Васьков, І.М. Пашков; К.Л. Віхров; А. Попов; Є. Столітенко [4]; В.В. Шаленко, В.І. Перевозник та інші.

Достатньо добре вивченими сьогодні є організаційно-методичні аспекти тренувального процесу хлопців старших вікових груп, водночас, дані щодо фізичної підготовки футболістів середніх вікових груп, вивчені недостатньо.

Мета: визначити основні напрямки фізичної підготовки хлопців середньої вікової групи, що займаються у секції з футболу на базі закладу загальної середньої освіти.

Виклад основного матеріалу. Підготовка юних футболістів середньої вікової групи повинна базуватися на методиці тренувального процесу, що забезпечить зростання функціональних можливостей, розвиток фізичних якостей, становлення спортивної майстерності та їх максимальну реалізацію [1]. З огляду на дане положення, у системі підготовки юних футболістів одним із головних етапів є етап, що проводиться у період із 11 до 15 років [4].

На початковому етапі навчання основним напрямком фізичної підготовки юних футболістів є всебічна фізична підготовка, що підвищує рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості хлопчиків. Основними засобами у даний період є вправи з акробатики, гімнастики, легкої атлетики, гандболу, баскетболу, вправи із обтяженнями, швидко-силові вправи, вправи для розвитку швидкості відповідних дій, рухливі ігри, естафети тощо [4].

Наступним напрямком є індивідуалізація та диференціація фізичної підготовки юних футболістів. Тобто вже на етапі початкової підготовки одним із найважливіших завдань є визначення індивідуально-типологічних особливостей футболістів, які у подальшому на етапах початкової й поглибленої спеціалізації мають бути орієнтиром та стануть підґрунтям функціональної спеціалізації відповідно до особливостей ігрового амплуа [2].

Наступним напрямком у роботі із юними футболістами слід виділити диференційований підхід щодо процесу їх фізичної підготовки. Дане положення стосується диференціювання у розвитку основних компонент функціональної підготовленості та діагностики щодо протікання адаптації до спеціальних фізичних навантажень [2]. Це слугує підставою диференційованого підбору засобів, що забезпечать формування морфологічної та функціональної спеціалізації, що виступає як вибіркове та пристосоване удосконалення функціональних можливостей, що у подальшому вплине на вибір ігрового амплуа. Від цього залежить ефективність процесу специфічної фізичної діяльності [1].

Слід додати ще один напрямок тренувального процесу юних футболістів середньої вікової ланки - це тісний взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки, що виступає у симбіозі щодо удосконалення техніки й фізичних кондицій. Виступає у єдності та у прямій залежності один від одного, бо

структура процесу фізичної підготовки ґрунтується на об'єктивних закономірностях щодо становлення спортивної майстерності [3].

На даному етапі основним завданням вчителя є формування в учнів вміння грати у футбол, навчання ведення м'яча, формування почуття м'яча, удару, передачі і прийому м'яча ногами, а також формування вміння удару у ворота.

Засоби й методи загальної фізичної підготовки на етапі початкової підготовки мають сприяти розвитку основних фізичних якостей та формуванню різних рухових навичок. На даному етапі підготовки переважно застосовуються тренувальні навантаження, що сприяють гармонійному, різнобічному впливу на організм юних футболістів.

Висновки. Аналіз науково-методичної спеціальної літератури засвідчив, що на етапі початкової підготовки юних футболістів основними напрямками роботи є диференціація та індивідуалізація процесу фізичної підготовки, всебічна фізична підготовка у тісному поєднанні із технічною підготовкою.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка методики фізичної підготовки футболістів на етапі початкової підготовки та визначення її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів у річному циклі підготовки. Вінниця: Планер, 2006. 684 с.
2. Лисенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. К.: Олімпійська література, 2003. 271 с.
3. Романюк В.П. Комплексна оцінка впливу занять футболом в умовах різних рухових режимів на морфофункціональний розвиток школярів 11-17 років : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Х., 2007. 19 с.
4. Шамардін В.М. Стан та тенденції розвитку сучасного футболу. *Футбол в Україні: Витоки, традиції, перспективи: матер. наук. конф.* Л.– К., 2004. С. 234–240.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : Авант-Принт, 2011. 300 с.

РОЗВИТОК ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ РУХЛИВОЇ ГРИ

*Бацюр Т. В., студентка 2-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тімаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний*

Постановка проблеми. У дошкільному віці виникає та активно розвивається воля дитини, що проявляється у становленні основних етапів вольової дії, заучуванні та усвідомленні рухів, оволодінні дитиною власною поведінкою, свідомому керуванні своєю діяльністю, вмінні планувати, підпорядковувати дії досягненню поставленої мети та контролювати їх, вдосконалювати зусилля, долати перешкоди тощо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Воля як одна із сторін свідомості розвивається у дитини після народження за сприятливих умов навчання й виховання та проявляється в її діяльності та поведінці (Л. Божович, Л. Виготський, Д. Ельконін, Г. Костюк, В. Котирло, Я. Неверович, та ін.). Деякими авторами відзначаються виражені індивідуальні відмінності в успішності становлення вольової поведінки дітей (Г. Бурменська, Т. Драгунова, Д. Ельконін, Г. Костюк, В. Кузьменко, С. Максименко).

У дошкільному віці вивченню волі присвячена велика кількість досліджень вітчизняних та закордонних психологів (Л. Виготський, Т. Дуткевич, О. Запорожець, В. Котирло, В. Мануйленко, Р. Павелків, О. Цигипало та ін.).

Психологи та педагоги активно досліджують значення рухливої гри для гармонійного розвитку дітей, проблеми впровадження її в практику роботи закладів дошкільної освіти. Фундатор теорії фізичного виховання П. Лесгафт надавав важливого значення рухливим іграм з правилами – як засобу розвитку волі, самоорганізованості, дисциплінованості у дітей. Е. Вільчковський працював над проблемою використання рухливих ігор у різних вікових групах, організацією і керівництвом рухливими іграми з дітьми дошкільного віку. Психологи й педагоги О. Хухлаєва, Ю. Шишкіна, С. Колеснікова обґрунтували та експериментально перевірили й довели значення рухливих ігор для повноцінного розвитку основних рухів і рухових якостей у дітей. Таким чином, рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Мета статті: проаналізувати вплив рухливих ігор на процес розвитку вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Розвиток волі у дітей починається зі здатності дитини управляти власними рухами. Для того щоб здійснювати певні вольові дії, вона повинна володіти своїм тілом, навчитися довільним рухам. Саме в дошкільному віці відбувається інтенсивне формування довільних дій, передумовою чого є оволодіння основними рухами та формування різних рухових навичок. За умови правильної організації життя та виховання, у дитини поступово виробляється вміння виконувати будь-яку діяльність (малювати, ліпити, конструювати тощо) відповідно до вказівки вихователя [3].

Слід зазначити, що воля є основою свідомого дотримання правил поведінки, важливим чинником морального розвитку особистості. Вона обумовлює вибір способу поведінки адекватно до загальнолюдських норм моралі, часом навіть у супереч особистим потягам і бажанням. Щоб досягнути

поставленої мети, довести до логічного завершення доручену справу, відмовитися на користь іншого від жаданої перспективи, особистість повинна продемонструвати не тільки знання, вміння, особистісну культуру, а й вольові зусилля.

Дошкільник без допомоги дорослого ніколи не навчиться управляти власною поведінкою і бачити себе з боку. Усвідомити свою діяльність і себе у ній дитина може лише у процесі спілкуванні та спільній з дорослим діяльності. Варто зауважити, що розвиток волі відбувається практично у всіх видах діяльності, що вимагають отримання своїх спонукань і досягнення мети. Зокрема, у процесі вивчення фізкультурних і танцювальних рухів варто чітко дотримуватися продемонстрованих зразків, прикладів, уникати непотрібних рухів [1].

Аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що формуванню вольової поведінки дитини сприяють наступні психолого-педагогічні умови:

- заохочення прагнення і готовність дитини демонструвати самостійність і ініціативу;
- поступове ускладнення вимог до дитини, сприяння досягнення нею успіху в діяльності;
- створення необхідних умов для реалізації провідної позиції дитини у творчій діяльності і на заняттях;
- поступовий перехід від завдань, пов'язаних з виконанням вимог дорослого за його прямими інструкціями, до творчих завдань за власним бажанням дитини [2].

Удосконалення вольової регуляції поведінки у старших дошкільників пов'язане з їх загальним інтелектуальним розвитком. Тому виховувати волю в дитини у відриві від її загального психічного розвитку практично неможливо. Значна роль у психічному розвитку особистості, у формуванні її властивостей і збагачення її внутрішнього змісту, а також морально-вольових якостей відводиться грі. Відомо, що віковий особливистю дошкільника є загальна недостатність волі. Тому правильно організована ігрова діяльність дитини сприяє формуванню таких вольових якостей, як відповідальності, наполегливості, рішучості, витримки [3].

Гра в життя дошкільника займає величезне місце, і має важливе значення для психічного та емоційно-вольового розвитку. Для того щоб гра дошкільника носила не тільки розвиваючий характер, а й сприяла розвитку вольових якостей це повинна бути:

- а) гра за правилами або з правилами;
- б) колективна, партнерська гра в якій партнерами можуть бути як однолітки, так і дорослі;
- в) в ній повинні бути створені умови для вибудовування кожним гравцем своєї стратегії;
- г) у грі повинна ставитися мета – виграти (тобто це завжди або змагальна гра, або гра-досягнення) [1].

Загалом рухливі ігри досить важливі для всебічного розвитку дитини. Цінність їх не тільки в тому, що вони розвивають рухи дітей, але і в тому, що спонукають дошкільників бути вольовими, активними, діяльними, роздумувати, домагатися успіху. Завдяки цим іграм весь організм дитини долучається до роботи, у неї поліпшується травлення, стає глибшим дихання, зміцнюється нервова система, виховуються такі риси характеру як дисциплінованість, стриманість тощо.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, рухливі ігри впливають на розвиток самостійності у дітей, творчих здібностей, викликають прагнення доводити розпочату справу до кінця, виховують вміння продовжувати діяльність навіть при небажанні нею займатися або при виникненні більш цікавої діяльності, то є всі види ігор формують вольові якості особистості. У подальшому нашу роботу вбачаємо у розробці і експериментальній перевірці процесу розвитку вольових якостей у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухливих ігор.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н.Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах : навчально-методичний посібник. Тернопіль : Мандрівець, 2008. 156 с.
2. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія: 2-ге видання. Навч. посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 392 с.
3. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2008. 446 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я В ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Белоус Г. Ю., студентка 2-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Важливим аспектом діяльності педагогів закладів дошкільної освіти є різнобічний і гармонійний розвиток дітей, створення належних умов для збереження, зміцнення і відновлення їхнього здоров'я, розвиток рухових та фізичних якостей, формування у дошкільників здорового способу життя, основою якого є життєво важливі навички, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю.

У контексті зазначеного значущим наразі є формування у підростаючого покоління позитивного ставлення до здорового способу життя. І розпочинати цей процес, на нашу думку, варто саме з дошкільного віку. Ефективність формування навичок здорового способу життя в дошкільників у першу чергу залежить від здійснення комплексу певних педагогічних умов. Тому актуалізується необхідність окреслення й обґрунтування ефективних педагогічних умов з формування позитивного ставлення в дітей дошкільного віку до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз низки досліджень та публікацій, в яких започатковано розв'язання окресленої проблеми, свідчить, що дослідники надають значну увагу обґрунтуванню умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя в підростаючого покоління.

Проблемі збереження психічного здоров'я дошкільників присвячені роботи І. Беха, О. Кононко, В. Кузьменко, Л. Терещенко та ін. Різні аспекти валеологічного виховання дітей висвітлено в працях Т. Андрющенко, О. Богініч, Т. Бойченко, Н. Денисенко, О. Дубогай, Л. Лохвицької, З. Плохій, С. Юрочкіної. Формуванню навичок здорового способу життя, ціннісного ставлення до власного здоров'я і здоров'я інших людей, елементарних знань про будову тіла, правил догляду за ним присвячено дослідження Т. Андрющенко, Г. Беленької, Н. Денисенко, Л. Лохвицької, М. Машовець та інших науковців.

Мета статті: теоретичне обґрунтування педагогічних умов формування позитивного ставлення до здорового способу життя у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Філософський словник категорію «умова» визначає як поняття, у якому розкрито універсальні зв'язки речі з тими чинниками, завдяки яким вона виникає й існує [3, с. 703]. Умови формують осередок, у якому виникає, існує й розвивається певне явище чи процес, поза яким вони не можуть існувати.

Здоров'я людини являє собою цілісне, системне явище, природа якого визначена як природними та соціальними зовнішніми факторами, так і внутрішніми, такими, що характеризують психологічне ставлення людини до себе і до тих обставин, у яких вона реалізує власне життя. Під способом життя розуміється поняття, яке поєднує уявлення про певний тип життя людини і характеризується її трудовою діяльністю, побутом, формою задоволення матеріальних і духовних потреб, закономірностями та нормами індивідуальної і соціальної поведінки [1].

Узагальнюючи наукові погляди Л. Сущенко, С. Кондратюк, С. Свириденко, В. Горашук, С. Кириленко, О. Іванашко, А. Голобородько, В. Нестеренко, додамо, що під здоровим способом життя мається на увазі такий стиль буття, при якому через застосування певних методів впливу на організм і його середовище, рівень життєвої здатності організму стає сприятливим, знаходить вираження незмінне удосконалення і застосовування можливостей організму без заподіяння йому шкоди, причому активність організму і його можливості зберігаються до самої старості. Виявлено, що здоровий спосіб життя

є комплексним способом життєдіяльності людини, спрямованим на злагоджену підтримку фізичних, психічних, моральних, соціальних і трудових функцій.

Важливою психолого-педагогічною умовою формування позитивного ставлення до власного здоров'я є формування в дошкільників мотивації на здоровий спосіб життя, що означає формування в дітей інтересу до проблеми збереження здоров'я, прагнення дотримуватися здорового способу життя, усвідомлення необхідності набуття знань щодо життєвих навичок, що сприяють фізичному, психічному, соціальному та духовному здоров'ю та їхньому формуванню [2].

Черговою психолого-педагогічною умовою ми виділяємо реалізація методики формування позитивного ставлення до здорового способу життя в дітей дошкільного віку. Вона передбачає формування у дітей необхідних знань щодо збереження й зміцнення свого здоров'я, чинників, що сприяють здоровому способу життя, усвідомлення вагомості його дотримання.

Наступною є педагогічна умова - організація предметно-просторового середовища для закріплення дітьми життєвих навичок, що сприяють фізичному, соціальному, психічному і духовному здоров'ю. Передбачає використання дітьми набутих знань, умінь і навичок здорового способу життя, тобто закріплення навичок здорового способу життя в спеціально створеному предметно-просторовому середовищі. Таким чином діти мають можливість самостійно моделювати власну поведінку та свою діяльність, діяти за внутрішнім переконанням, приймати рішення, нести відповідальність за свої вчинки, набуваючи, таким чином, власного досвіду свідомого дотримання здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми формування позитивного ставлення до здорового способу життя дозволяє стверджувати, що дана проблема є актуальною і недостатньо розробленою в практичному плані. Тому ми плануємо розробити та апробувати програму з виховання у дошкільників позитивного ставлення до здорового способу життя, а також експериментально виявити її ефективність.

Список використаних джерел:

1. Беленька Г.В., Богініч О.Л., Машовець М.А. Здоров'я дитини – від родини. Київ : СПД Богданова А.М., 2006. 220 с.
2. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7-9.
3. Філософський словник / за ред. В. І. Шинкарука. 2 вид., перероб. і доп. Київ: Головна редакція УРЕ, 1986. 800 с.

КОНТРОЛЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КАРАТИСТІВ

*Биков І.М., магістрант 2-го курсу спеціальності «Фізична культура і спорт»,
Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка*

*Бабаліч В.А., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Враховуючи, що з кожним роком посилюються вимоги до технічної підготовленості молодих каратистів виникає потреба в постійній оптимізації до нових умов засобів, методів та способів організації навчально-тренувального процесу юних каратистів. Відповідно науковцями постійно ведуться пошуки нових форм, ідей, засобів роботи як удосконалити процес підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Базовій техніці карате присвячені дослідження С. А. Івановим-Катанським (2000), Т. Р. Касьяновим (2003), І. В. Котов (1992), Г. К. Снустіков (1992), В. Ю. Мікрюков (2003), М. А. Мисакян (2002), М. Ояма (2006).

Мета статті – обґартувати критерії для контролю технічної підготовленості каратистів

Виклад основного матеріалу. З урахуванням специфіки виду спорту контроль технічної підготовленості відбувається за сукупністю показників. Для якісного оцінювання технічної підготовленості необхідно враховувати її складові:

1. Обсяг техніки. Відповідно до етапу підготовки визначено певну кількість прийомів, дій, які має освоїти спортсмен. Більш того він повинен вміти їх використовувати під час бою, які під час тренувань так і змагань.

2. Ступінь реалізації обсягу техніки в умовах змагань. Мається на увазі співвідношення тренувальних і змагальних обсягів.

3. Різноманітність технічної підготовленості на основі визначення різноманітності рухових дій, засвоєних і успішно використовуваних під час тренувань і змагань.

4. Ефективність технічної підготовленості.

- Абсолютна (зіставлення з еталонною технікою), зіставлення її з деяким біомеханічним еталоном. Якщо техніка близька до біомеханічної раціональної, вона визнається найбільш ефективною.

- Порівняльну (зіставлення техніки спортсменів різної кваліфікації), зіставлення оцінюваної техніки руху з технікою спортсменів високої кваліфікації.

- Реалізаційну (виявлення ступеня технічної підготовленості в умовах змагань) [1].

5. Стійкість до збиваючих факторів (фізична втома, психічне напруження тощо).

Також при контролі технічної підготовленості слід враховувати:

а) зіставлення спортивного результату з результатами у технічно більш простих завданнях, що характеризують руховий потенціал спортсмена – силовий, швидкісно-силової;

б) зіставлення показаного результату з витратами енергії та сил при виконанні рухової дії. Чим менше будуть витрати енергії, тобто економічність його рухів, тим вище ефективність техніки. Освоєння техніки рухів. Цей критерій показує, як завчено, закріплене дане технічна дія.

Отже, оцінка технічної підготовленості юних спортсменів здійснюється за певними критеріями дослідники пропонують такі, як різнобічна технічна оснащеність, рівень оволодіння технікою змагальних вправ, де враховано засвоєння усіх складових програми, та різноманітні допоміжні вправи [2].

Для кратере різних стилів висувають вимоги щодо порядку отримання поясів.

Традиційно критерії технічної підготовленості спортсмена перш за все визначаються рівнем тренуваності, кваліфікації спортсмена, вагової категорії та віку спортсмена.

Серед критеріїв оцінювання технічної підготовленості оцінювати рівень володіння технікою та окремими прийомами, змагальними й спеціально-підготовчими вправами.

Оцінка рівня техніко-тактичної підготовленості. Техніко-тактична підготовка має програмні вимоги до виконання технічних дій карате у розділах: кіхон, ката та куміте.

Кіхон (виконання техніко-тактичних дій у русі для груп першого та другого років навчання по 5 разів, для груп третього та четвертого років навчання по 3 рази), оцінюється за такими критеріями: етикет, постава, спрямованість погляду, кінсей, баланс тіла, правильність стійок, розуміння дій, робота стегон, швидкість і потужність роботи руками, ногами, узгодженість роботи рук і ніг.

Ката (формальна вправа, комплекс прийомів і переміщень) для навчання рухів рук, ніг, переміщення. Виконується з оголошенням назви даного ката і з поклоном на початку та наприкінці виконання, оцінюється за такими критеріями: етикет, напрям погляду та кінсей, сила та швидкість, баланс, правильна послідовність технічних дій, правильні стійки, погоджена робота рук та ніг, правильне дихання, робота стегон, правильна напруга та розслаблення тіл.

Таблиця 1.

**Критерії виконання техніко-тактичних дій у русі.
Кіхон та Кіхон ідо**

№ з/п	Критерії	очки
1	етикет, постава	1
2	спрямованість погляду	1
3	кінсей	1
4	баланс тіла	1
5	правильність стійок	1
6	розуміння дій	1
7	робота стегон	1
8	швидкість і потужність роботи руками	1
9	швидкість і потужність роботи ногами	1
10	узгодженість роботи рук і ніг	1

Куміте (поєдинок) починається і закінчується з поклону супротивників один одному та за командою судді, оцінюється за такими критеріями: етикет, погляд, сила та точність атаки, правильні захисту, швидкість захисту, швидкість переміщення, баланс, реакція. Відповідно до вимог перевірки технічної підготовленості віком 7-8 років передбачено такі види контролю: кіхон, кіхон ідо, ката, куміте. Ми пропонуємо такі критерії (табл. 1,2, 3).

Таблиця 2.

Критерії виконання Ката (комплекс формальних вправ)

№ з/п	Критерії	очки
1	етикет,	1
2	напрямок погляду та кінсей,	1
3	сила та швидкість,	1
4	баланс,	1
5	правильна послідовність технічних дій,	1
6	правильні стійки,	1
7	погоджена робота рук та ніг,	1
8	правильне дихання,	1
9	робота стегон,	1
10	правильна напруга та розслаблення тіл (таймінг)	1

Таблиця 3.

Оцінювання ведення поєдинку. Куміте

№ з/п	Критерії	очки
1	етикет	1
2	погляд	1
3	сила атаки	1
4	точність атаки	1
5	баланс,	1
6	правильна захисту	1
7	швидкість захисту	1
8	швидкість переміщення	1

9	правильне дихання та виконання крику “Киай”	1
10	реакція	1

Висновки та перспективи подальших досліджень. Вважаємо, що розроблені критерії технічної підготовленості каратистів допоможуть під час складання атестації ефективно оцінити виконання технічних дій карате у розділах: кіхон, ката та куміте.

Список використаних джерел:

1. Бойченко Н.В. Техніко-тактична підготовка спортсменів-юніорів у «кіокушинкай» карате за допомогою спеціальних технічних засобів. 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт. Автореферат Харків 2010 р. 23с.

2 . Мета, завдання технічної підготовки плавця. URL:<http://um.co.ua/8/8-6/8-62029.html>

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДОПОМОГИ В УКРАЇНІ: ДОСЯГНЕННЯ ТА ПЕРСПЕКТИВИ В 2022-2023 РОКАХ

Бреус І. В., студентка 5-го курсу спеціальності «Медицина», Донецький національний медичний університет

Суховірська Л. П., кандидат педагогічних наук, доцент, декан медичного факультету № 2, Донецький національний медичний університет

Постановка проблеми. Повномасштабне вторгнення Росії змінило життя і свідомість кожного українця. Під час ведення воєнних дій страждають як військові, так і мирне населення. Тому держава в цей складний час взяла на себе зобов'язання щодо забезпечення фінансовою допомогою проведення фізичної і психічної реабілітації населення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Було проведено аналіз публікацій щодо організації надання реабілітаційної допомоги постраждалим категоріям населення. Міністр охорони здоров'я Віктор Ляшко наголосив, що в повоєнний час психологічної підтримки потребуватиме близько 15 млн українців, причому 4 млн з них потребуватимуть медикаментозної корекції [2].

Щоб українці, які постраждали внаслідок дій агресора, отримали повноцінний і ефективний доступ до психологічної допомоги, перша леді Олена Зеленська ініціювала створення «Національної програми психічного здоров'я та психосоціальної підтримки». Ця програма є продовженням ініціативи «Без бар'єрів», і націлена також на ліквідацію будь-яких бар'єрів, що спричинені наслідками війни для психічного здоров'я українців [3].

Мета статті: дослідити перспективи і проаналізувати досягнення організації та розвитку реабілітаційної допомоги і в Україні у 2022-2023 роках.

Виклад основного матеріалу. Термін «реабілітація» походить від латинських слів «re-» – відновлення і «habilis» – здатність, тобто «rehabilis» – відновлення здатності (властивостей), валідності індивідуума. В медицині «реабілітація» трактується як «процес або комплекс заходів», спрямований на відновлення здоров'я і працездатності хворих та осіб з інвалідністю [5, с. 6].

Реабілітація – це суспільно необхідне функціональне і соціально-трудове відновлення хворих та інвалідів, що здійснюється комплексним проведенням медичних, психологічних, педагогічних, професійних, юридичних, державних, суспільних та інших заходів, за допомогою яких можна повернути потерпілих до звичайного життя і праці, відповідно до їхнього стану. Пріоритет медичного аспекту реабілітації незаперечний з огляду на те, що органи соціального забезпечення, народної освіти, громадські організації, зважаючи на стан здоров'я певної особи, у подальшому проводять свої реабілітаційні заходи [4, с. 17].

Психологічна реабілітація є важливим етапом реабілітаційної допомоги. Це стосується майже всіх: постраждалих громадян та їх родичів, військовополонених, мирних жителів, які змушені були покинути своє житло і переміститися в більш безпечні місця.

Для допомоги цим категоріям громадян перша леді Олена Зеленська разом з МОЗ України ініціювала Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки, яка має на меті допомогти громадянам подолати стрес, пов'язаний із війною, та наслідки пережитих травматичних подій, запобігти розвитку психічних розладів. Розробкою та впровадженням програми займається МОЗ України у співпраці з українськими та іноземними фахівцями. Ініціатива реалізується за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров'я [1].

Проект «Реабілітація травм війни в Україні» має три складові: освітню, нормативно-правову та оснащення.

В рамках проєкту заплановано:

1. Створення курсів з реабілітації та лікувальної фізкультури. Буде залучено фахівців медичної сфери з подальшим формуванням мультифункціональних команд реабілітації.

2. Закупівля реабілітаційного обладнання (на сьогодні 8 пілотних центрів отримують додаткове обладнання).

3. Залучення закладів вищої освіти до підготовки висококваліфікованих фахівців-реабілітологів з обладнанням симулятивних кімнат для навчання.

4. Розробка функціональної бази в електронній системі охорони здоров'я з метою створення програми медичних гарантій доступу до реабілітації.

Військові та цивільні проходять медичні огляди, де лікарі оцінюють стан пацієнта та можливу потребу в амбулаторному чи стаціонарному лікуванні. Лікування та реабілітація пацієнтів є безкоштовною – забезпечується коштами держбюджету у певній мережі лікарняних закладів.

МОЗ взаємодіє з Європейською комісією, завдяки чому проводяться евакуаційні рейси з тих куточків держави, де тривають бойові дії. Організоване

лікування деяких складних пацієнтів в країнах ЄС. На сьогоднішній день 18 країн залучені до лікування українських захисників. Переважно приймають на лікування пацієнтів з опіками, мінно-вибуховими травмами. Але є окремі програми надання допомоги онкохворим пацієнтам.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, завдяки тісній співпраці з міжнародними партнерами та якісній логістиці, створюються всі умови для повернення до повноцінного життя пацієнтів, що постраждали внаслідок бойових дій. Чітка і злагоджена робота мультидисциплінарних реабілітаційних команд має на меті забезпечити якісну фізичну і психологічну реабілітацію.

Список використаних джерел:

1. Президент України: Офіційне інтернет-представництво – Олена Зеленська обговорила Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки з представниками неурядового сектору. URL: <https://www.president.gov.ua/news/olena-zelenska-obgovorila-nacionalnu-programu-psihichnogo-zd-75861> (дата звернення: 25.10.2022).
2. Суспільне: Понад 15 млн українців потребуватимуть психологічної підтримки. URL: <https://suspilne.media/267591-ponad-15-mln-ukrainciv-potrebuvatimut-psihologicnoi-pidtrimki-glava-moz-pro-naslidki-vijni-okupaciju-ta-covid-19/> (дата звернення: 25.10.2022).
3. Урядовий портал: Офіс першої леді, МОЗ та партнери запускають Національну програму психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayut-nacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-ta-psihosocialnoyi-pidtrimki> (дата звернення: 25.10.2022).
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підручник. Київ : Олімп, 2009. С. 17
5. Синяченко О. В. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : підручник для студентів і лікарів / за ред. В. М. Сокрута. Краматорськ : Каштан, 2019. С. 6

ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ ЯК ФОРМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Фізична рекреація сьогодні є невід'ємною частиною життя людини, що має високий рівень культури та піклується про власне здоров'я. Одним із головних завдань фахівців з фізичного виховання є залучення дітей, підлітків та молоді до рекреаційної та оздоровчої діяльності.

Водночас багато фахівців (В.О. Кашуба; А.В. Гакман; В.Л. Маринич; Н.М. Гончарова та інші) висловлюють думку, що у педагогічній методичній

літературі розуміння єдиної структури та змісту щодо організації та реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності у закладах освіти немає.

Дане положення призводить до того, що потенціальні можливості фізичної рекреації для дітей різних вікових груп використовуються не повною мірою і педагоги втрачають велику кількість засобів фізичної рекреації, які можуть зіграти вирішальну роль у вирішенні проблем збереження та зміцнення здоров'я учнів, а також у вирішенні проблеми щодо удосконалення їх фізичної підготовленості. Таким чином, недостатня увага науковців до визначеної проблеми обумовлюють актуальність дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковці вважають [4], що термін рекреація з'явився у США наприкінці XIX століття та тлумачився єдністю трьох складових – простору, у якому відбувається оздоровлення та відновлення. Потім дане поняття трансформувалося у особливий вид діяльності, що є засобом відновлення працездатності та засобом, що продовжує творче довголіття. Сьогодні воно трактується як добровільна діяльність, що пов'язана із відпочинком з метою відновлення фізичних і психічних сил після важкої праці з використанням рекреаційних ресурсів.

Станом на сьогодні концептуальний та понятійний апарат фізичної рекреації знаходиться у стадії формування [2]. Сучасне поняття фізичної рекреації визначила Т.Ю. Круцевич [4; 5], яка наголошує, що фізична рекреація є діяльністю людини, що спрямована на активний відпочинок з метою відновлення сил.

Фізична рекреація має певні ознаки [1; 2; 3; 5]:

- фізичні вправи використовуються у якості основних засобів;
- ґрунтується на руховій активності;
- проводиться у спеціально відведений або вільний час;
- пов'язана із наявністю рекреаційних послуг;
- здійснюється на добровільних засадах;
- реалізується переважно у природних умовах;
- включає освітньо-виховні компоненти;
- має оптимізаційний вплив на організм людини;
- носить переважно розважальний характер;
- містить емоційні, інтелектуальні та фізичні компоненти;
- включає культурно-ціннісні аспекти;
- має відповідну науково-методичну базу.

Із поняттям фізичної рекреації тісно пов'язане поняття оздоровчо-рекреаційної діяльності [4] та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності, які доцільно розглядати як окремий напрямок фізичної культури.

Мета роботи: визначити підходи щодо підвищення ефективності оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей у закладах освіти.

Виклад основного матеріалу. Оздоровчо-рекреаційна діяльність дітей різних вікових груп має окремі відмінності від оздоровчо-рекреаційної діяльності дорослих. Основу оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей складають різні види рухової активності із елементами видів спорту, що

реалізуються у спеціально відведений або вільний час з метою зміцнення їх здоров'я та соціалізації [1; 5]. Отже, оздоровчо-рекреаційна діяльність дітей є спеціально організованим дозволям із використанням засобів ігрових технологій переважно на свіжому повітрі з метою відновлення психофізичних сил задля ефективного навчання й формування навичок здорового способу життя.

Характерною ознакою сучасної оздоровчо-рекреаційної роботи з дітьми різних вікових груп є окрім головного спрямування, а саме оздоровчого, є акцентування на їх патріотичному вихованні, зокрема активне звернення до ідей козацтва та національного скаутського руху. Невід'ємною частиною рекреаційних розваг дітей є козацькі ігри, козацькі розваги, тематична змагальна діяльність.

Здоров'я дітей шкільного віку безпосередньо залежить від спеціально організованої рухової активності, але фактично дана рухова активність задовольняє тільки 30% від фізіологічної потреби [3; 5], що свідчить про недостатню увагу педагогів до організації позакласних заходів учнів оздоровчо-рекреаційного спрямування.

З метою організації дозволя дітей різних вікових груп сьогодні у закладах освіти застосовуються оздоровчо-рекреаційні спеціальні заходи, серед яких можна виділити: конкурси, фестивалі, фізкультурно-масові заходи, туристичні змагання, зльоти, квести із використанням елементів техніки туризму, орієнтування на місцевості, елементів інших видів спорту.

Усі перелічені заходи мають сприяти зміцненню здоров'я дітей, дозволяють виявити рівень їх фізичної підготовленості, залучати до участі у мандрівках та змаганнях, допомагати учням ефективно формувати комунікації навички та змістовно проводити вільний час.

Реалізація оздоровчо-рекреаційної діяльності учнів відбувається за рахунок впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій на основі різноманітної рухової активності. Основними формами реалізації оздоровчо-рекреаційної діяльності є програми, що створюються на основі засобів та елементів різних видів спорту, фізичної рекреації, фізичної культури та різноманітні фітнес-програми.

У оздоровчих та рекреаційних програм є відмінні особливості. Оздоровчі програми використовуються із метою перш за все зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, а також з метою відновлення працездатності після захворювань. Дані програми реалізуються переважно за місцем проживання або у спеціалізованих закладах (заклади освіти, санаторії, профілакторії, лікарні).

Рекреаційні програми мають на меті перш за все використання фізичних вправ й ігор, що мають розважальний характер, для відновлення працездатності, отримання задоволення від посиленої рухової активності, від естетичної та емоційної складової рекреаційної діяльності, від неформального спілкування тощо. Реалізуються рекреаційні програми у групах за інтересами переважно за місцем проживання або у спеціальних рекреаційних місцях (профілакторії, бази відпочинку, лісопаркові та паркові зони, туристичні бази

тощо). Участь у рекреаційних програмах не вимагає від її учасників спеціальної підготовки..

Проблеми щодо організації дозвілля учнів різних вікових груп оздоровчо-рекреаційної спрямованості активно обговорюють фахівці та підтверджують ефективність впровадження оздоровчо-рекреаційних технологій у процес фізичного виховання у закладах освіти. Слід додати, що дієвість заходів, що спрямовані на організацію активного дозвілля дітей, залежить насамперед від рівня їх мотивації.

Серед інноваційних напрямів щодо вдосконалення системи оздоровчо-рекреаційної діяльності дітей слід назвати перш за все засоби, що традиційно використовуються на свіжому повітрі та мають високу популярність серед населення, але із підходом до них з точки зору сьогодення, осучаснення. Перш за все це засоби туризму (пішохідного, велосипедного, гірського, водного, лижного, мотоциклетного, автомобільного, вітрильного, спелео), засоби орієнтування на місцевості (елементи спортивного орієнтування, квести, пошукові завдання тощо), засоби волейболу, бадмінтону, футболу, фрісбі тощо, які не вимагають спеціально облаштованих відкритих майданчиків. Серед засобів рекреаційно-оздоровчих технологій дуже ефективними виявляються сьогодні різноманітні поєднання елементів видів спорту та фізичної культури, що стають формою активного відпочинку та засобом гармонійного розвитку дітей, де оздоровчий ефект забезпечує поєднання комплексного позитивного впливу природних факторів на тлі посиленої м'язової діяльності, що має загально зміцнювальний ефект.

Висновки. Сьогодні у діяльності оздоровчо-рекреаційного спрямування не у повній мірі залишаються вивченими питання, що пов'язані із їх впровадженням у повсякденне життя дітей різних вікових груп. Інноваційні рекреаційно-оздоровчі технології мають великий потенціал щодо підвищення рівня рухової активності учнів.

Перспективи подальших досліджень. Планується розробка рекреаційно-оздоровчої технології та визначення її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Ажиппо О. Ю., Бондар А.С. Особливості рекреаційної та фізкультурно-спортивної діяльності дітей та молоді в Україні. *Спортивна медицина*, 2014. № 1. С. 41–46.
2. Андрєєва О. В. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2015. №1. С. 4–9.
3. Андрєєва ОВ, Ковальова НВ, Хрипко ІВ. Аналіз проблем та перспектив впровадження оздоровчо-рекреаційної діяльності старшокласників в умовах загальноосвітнього навчального закладу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2018. №5. с. 11-18.
4. Круцевич Т.Ю., Пангелов С.Б. Теоретичні і методичні аспекти поняття «фізична рекреація». *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2010. 2/3. С.18–21.

5. Круцевич ТЮ, Безверхня ГВ. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ: Олімп. л-ра; 2010. 248 с.

ПРОБЛЕМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ТА ШЛЯХИ ЇЇ ВИРІШЕННЯ

Васильців О.В., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. Особливу увагу у розгляді проблеми підвищення рівня фізичного стану дітей, дослідники приділяють початковому етапу навчання у школі, тому, що саме у молодшому шкільному віці закладаються основи фізичної культури людини, формуються інтереси, мотивації та потреби у систематичній фізичній активності. Пильну увагу фізичному стану дітей молодшого шкільного віку необхідно приділяти ще й тому, що саме у цьому віці закладаються передумови негативної тенденції погіршення здоров'я дітей [2; 4]. При тому, що руховий компонент є основоположним для підвищення фізичних й функціональних можливостей організму учнів, останні дослідження статодинамічного режиму сучасних учнів початкової школи доводять його недостатність, що негативно відбивається на їх фізичному стані і здоров'ї. Сьогодні залишається актуальним питання щодо пошуку шляхів цілеспрямованого підвищення рівня фізичного стану учнів початкової школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З кожним роком навчання у початковій школі питома вага рухової діяльності зменшується. Результати досліджень свідчать, що близько 82-85% денного часу значна частина сучасних дітей перебуває у статичному положенні [1; 2]. Для нормального функціонування організму кожній дитині потрібен певний мінімум рухової активності. Нормою щоденній рухової активності для дітей молодшого шкільного віку (хлопчики і дівчатка) прийнято вважати 15-20 тис. кроків або руховий режим повинен становити близько 3,0 - 3,6 годин на добу [2; 4].

Наукові дослідження показують, що в добовому циклі сучасних молодших школярів довільна рухова активність (ходьба, ігри, біг) займає тільки 16-19% необхідного часу [2]. Позитивні наслідки рухової активності для фізичного та інтелектуального розвитку учнів підтверджені дослідженнями науковців: Т.Ю. Круцевич (2008), І.О. Когут (2005), Т.І. Лясота (2012) та інших. Доведено, що у результаті регулярної рухової активності у організмі дитини

відбуваються морфологічні та функціональні зміни, які можуть запобігати певним хворобам або не допускати їх. Типові програми фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти не дозволяють заповнити природної потреби дітей у рухах, уроки фізичної культури компенсують потребу дітей у руховій активності тільки на 10-13%, що говорить про недосконалість системи фізичного виховання у початкових класах [4].

Таким чином, вирішення проблеми підвищення рівня фізичного стану потрібно починати з оптимізації рухової активності дітей.

Мета статті: визначити шляхи вирішення проблеми щодо підвищення рівня фізичного стану учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу. До теперішнього часу запропоновано досить багато різних способів підвищення рухової активності дітей на заняттях з фізичного виховання і у позаурочний час [1; 2; 4; 5].

Рішення проблеми оптимізації рухової активності дітей можливе тільки на основі одного з провідних принципів навчання - свідомості і активності, тобто без зацікавленості дітей у руховій активності цю задачу вирішити вкрай важко [1; 3; 4]. Таким чином, одним із шляхів підвищення рівня фізичного стану дітей може бути пошук мотивів і формування правильної мотивації для оптимізації рухової активності дітей. Позитивна мотивація є потужним важелем у активізації зусиль для досягнення мети, яку необхідно використовувати для виховання в дітей бажання займатися фізичними вправами.

Існуючі проблеми у сучасних закладах освіти та сім'ї ведуть до зниження рівня шкільної мотивації дітей молодших класів, але результати анкетування та дані констатувального етапу експерименту І.І. Головач [3] свідчать про потенційні можливості молодших школярів із формування позитивної шкільної мотивації. М.В. Чернявський [5] на основі мотиваційних пріоритетів молодших школярів у виборі різних форм і видів рекреаційних занять, розробив рекреаційно-оздоровчу технологію, спрямовану на підвищення рівня фізичного стану дітей. В результаті досліджень він встановив тісний зв'язок рівня навчальної мотивації із рівнем психоемоційного стану молодших школярів, які суттєво впливають на ефективність рекреаційно-оздоровчих занять.

Не менш важливим напрямом у вирішенні проблеми підвищення рівня фізичного стану шляхом оптимізації рухової активності є напрям індивідуалізації фізичного виховання, тим більше, що формування правильної мотивації неможливо без урахування індивідуальних особливостей кожної дитини. Ефективність навчального процесу багато в чому залежить від індивідуальних особливостей організму дитини. Тому засоби і методи фізичного виховання спрямовані на підвищення рівня фізичного стану школярів повинні носити індивідуальний характер.

До числа найважливіших заходів, спрямованих на підвищення рівня фізичного стану дітей, їх здоров'я та адаптації до несприятливих умов зовнішнього середовища, повинні бути віднесені, в першу чергу, правильно організовані заняття з фізичного виховання у закладі освіти в урочний і позаурочний час.

Зусилля багатьох авторів, які займалися обґрунтуванням і розробкою організаційно-методичної системи контролю у фізичному вихованні, об'єднує однакова думка і розуміння того, що гармонійний і повноцінний фізичний розвиток дитини неможливо без постійного контролю їх фізичного стану [4].

Розроблені комп'ютерні програми контролю фізичного стану роблять процес фізичного виховання науково обґрунтованим, більш цілеспрямованим, гнучким у своєму коригуванні і реально спрямованим на фізичний розвиток кожної дитини. Такими є: програма «Monitoring», яка складена за блоковим принципом, розроблена М.М. Гончарової; програма «Здоров'я дитини», розроблена В.І. Щандрігосем і програма «Інформаційно-методичний комплекс учителя фізичної культури», розроблена В.Л. Ісаковим спеціально для вчителів фізичної культури; програма розроблена групою авторів (С.В. Хрущовим, С.Д. Поляковим, А.М. Соколовим).

Таким чином, підвищити рівень фізичного розвитку дітей зокрема і рівень їх фізичного стану у цілому можна шляхом використання в навчальному процесі закладу освіти сучасних моніторингових технологій [4; 5].

Аналіз існуючої системи фізичного виховання у закладах освіти свідчить про її недосконалість. Назріла необхідність внесення змін у область програмно-нормативних основ, методології і організації навчально-виховного процесу задля підвищення його ефективності. Необхідні не тільки оптимізація навчальних навантажень, але і розробка критеріїв їх відповідності функціональним резервам.

Варто зауважити, що велике значення набувають методики оздоровчої фізичної культури, які крім вирішення оздоровчої завдання фізичного виховання забезпечують розвиток рухових якостей дітей. Проблема підвищення рівня фізичного стану дітей може бути вирішена за рахунок системного перетворення сучасного навчально-виховного процесу шляхом впровадження у процес фізичного виховання учнів здоров'язбережувальних, спортивно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих технологій [1; 5].

Позаурочні форми роботи, в тому числі і факультативна діяльність, має великий потенціал оптимізації рухової активності дітей, але сьогодні вони реалізуються не в повній мірі. На думку багатьох фахівців [1; 2; 4; 5], проблему оздоровлення дітей, підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення факультативних занять.

Питання системного підходу до організації позаурочних форм занять і факультативної роботи з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з метою підвищення рівня фізичного стану сьогодні є недостатньо вивченими та розробленими, що не дає повною мірою використати можливості факультативної діяльності задля вирішення цієї проблеми.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підвищення рівня фізичного стану дітей молодшого шкільного віку є однією із глобальних проблем фізичного виховання. Оптимізація рухової активності дітей молодшого шкільного віку є шляхом вирішення проблеми підвищення рівня їх фізичного стану. Оптимізація рухової активності може відбуватися такими

шляхами: удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання; впровадження у процес фізичного виховання систем систематичного педагогічного контролю компонентів фізичного стану дітей; розробка нових освітніх, фізкультурно-оздоровчих та рекреаційно-оздоровчих технологій; пошук мотивів та формування стійкої мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять; залучення дітей до рекреаційно-оздоровчих занять на основі індивідуального підходу. Дане положення потребує наукового обґрунтування та розробки.

Список використаних джерел:

1. Коцан І., Бичук О. Фізкультурно-оздоровча робота з молодшими школярами в режимі навчального дня. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. Луцьк. 2011. № 4 (16). С. 37-43.
2. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навчальний посібник. Київ. 2005. 112 с.
3. Головач І. Рівень шкільної мотивації як фактор успішності навчально-оздоровчої діяльності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. Вінниця. 2014. Вип. 17. С. 85-90.
4. Полька Н.С., Гозак С.В., Єлізарова О.Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment&Health*, 2013, № 2. С. 12-17.
5. Чернявський М. В. Рекреаційно-оздоровчі технології у процесі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ. 2012. 20 с.

РЕАЛІЗАЦІЯ ІГРОВОЇ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Великодний В. В., 2-й курс, навчально-науковий інститут фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
Дубинська О. Я., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С. Макаренка

Анотація. В статті наведено структура та зміст ігрової фітнес-технології на основі застосування засобів баскетболу для чоловіків першого зрілого віку та визначено вплив розробленої технології на рівень фізичного здоров'я та показники фізичної підготовленості.

Ключові слова: фітнес-технологія, чоловіки зрілого віку, баскетбол, фізична підготовленість, рівень здоров'я.

Постановки проблеми. Надзвичайно мало уваги у сфері фітнесу приділено дослідженню ігрових фітнес-технологій [3]. У практиці фізкультурно-спортивної діяльності спортивні ігри загалом, і баскетбол особливо, характеризуються як універсальний, масово-доступний та емоційно-привабливий засіб різнобічного фізичного розвитку різних вікових груп населення. Привабливість та популярність баскетболу в рамках фітнес-технології визначається перш за все комплексним характером рухової діяльності, його змагальною складника і компонентом ігрової творчості в умовах прояву соціальних (міжособистісних) відносин між гравцями різних амплуа [1].

Наявність комплексу вікових, функціональних, рухових, професійних відмінностей у чоловіків, які займаються в фітнес-клубі, об'єктивних протиріч і умов їх прояву ставить перед тренерським складом актуальне завдання розробки та обґрунтування інноваційної ігрової фітнес-технології оздоровчої спрямованості [2].

Однак, реалізація даної технології пов'язана з певними труднощами, обмежують її використання в фізкультурно-оздоровчу практику та, насамперед, у процес ігрової діяльності осіб зрілого віку, що становлять близько 50 % від загальної кількості тих, хто займається.

Мета дослідження – розробка, обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності ігрової фітнес-технології з використанням засобів баскетболу оздоровчої спрямованості.

Аналіз останніх публікацій. Фітнес в Україні нині помітно прогресує і переживає новий етап свого розвитку. Згідно дослідженням авторів за останні 10 років кількість фітнес-клубів досягло 2-х тисяч. При цьому з 10,0 % населення України, що займається фізичною культурою та спортом, фітнесу віддають перевага лише 3,5 %. До числа причин, що стримують залучення людей у заняття фітнесом, автори відносять високий рівень вартості абонементів, обмежений вибір фітнес-послуг у віддалених та малонаселених регіонах країни, недооцінка людьми власного здоров'я як особистої та соціальної цінності [2, 4].

Фахівці зазначають, що фітнес у нашій країні розвивається поетапно. Цей процес супроводжується появою різних нетрадиційних форм та видів рухової активності, затребуваних людьми різного віку та професії [5].

Характерною особливістю сучасного фітнесу, зазначає у своїй монографії О. Я. Дубинська, Н. В. Петренко (2017), є його оздоровча спрямованість, при цьому аеробні вправи самі виступають як самостійний вид рухової активності і реалізуються в різноманітних програмах.

Аналіз літературних джерел свідчить, що, незважаючи на інноваційні перетворення в сфері фітнес-технологій, використання в практику значної кількості сучасних спортивно-оздоровчих програм, інноваційні розробки вітчизняних, особливо зарубіжних спеціалістів, ще слабо використовують у доступних широких верств населення спортивних комплексах [5].

Особливо гостро постає питання проектування та реалізації інноваційних ігрових технологій. в освітніх установи та спортивні клуби замість типових програм з фізичної культури, що формують традиційний підхід до особистого здоров'я та здоров'язберігаючий поведінки.

На думку Т. А. Базилюк (2013) ігрова технологія є універсальним засобом фізичного виховання різних вікових та професійних категорій населення. Різноманітність ігрових коштів забезпечує формування фізичної культури особистості, створення потенціалу здоров'я як системи цінностей здорового життя. Систематична ігрова діяльність надає позитивне вплив на стан зорового, вестибулярного, м'язового та інших аналізаторів та сприяє збільшенню поля зору та глибинних властивостей зорового аналізатора, що мають важливе значення, як у ігровій, так у трудовій та військовій практиці.

В даний час приходить усвідомлення необхідності нового підходу у підготовці населення до занять фітнесом, який забезпечує перетворення баскетболу на найпоширенішу та найпопулярнішу спортивну гру як засіб рекреації та оздоровлення людини [1].

З цією метою, по-перше, необхідно впровадження всіх існуючих варіантів гри у повсякденну практику фізкультурно-оздоровчої роботи з різним контингентом населення. Це сприятиме вирішенню великого кола завдань фізичного виховання та рухової активності.

Виклад основного матеріалу. Нами розроблена фітнес-технологія на основі застосування ігрових видів спорту для чоловіків першого зрілого віку. Метою освоєння ігрової фітнес-технології є удосконалення технічної та фізичної підготовленості, функціонального стану та зміцнення здоров'я чоловіків зрілого віку, які займаються баскетболом.

Завданнями ігрової фітнес-технології є:

- засвоєння спеціальних знань, практичних умінь та навичок у сфері фізичної культури та спорту;
- удосконалення рухових здібностей, підвищення функціонального стану, зміцнення здоров'я;
- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності, потреби у заняттях баскетболом.

Виконання завдань та управління тренувальним процесом експериментальної ігрової фітнес-технології складається з кількох етапів протягом 2021-2022 року три рази на тиждень.

Перший етап (2 міс.) забезпечує початкову стадію навчання, що включає оцінку психологічної та технічної підготовленості контингенту, їх мотивації та інтересу до занять баскетболом.

На закінчення формується мета і методична послідовність оволодіння дидактичним матеріалом.

На другому етапі (1 міс.) визначається схема поточного управління педагогічної діяльністю. Вона забезпечує підбір ігор і ігрових вправ, методів і методичних прийомів, раціональне розподіл ігрових засобів та їх поєднань з

іншими видами фізичних вправ на різних етапах проходження ігрової фітнес-технології.

На третьому етапі (4 міс.) здійснюється виконання організаційно-методичних аспектів тренувального процесу, що забезпечує послідовне та якісне виконання розділів експериментальної ігрової фітнес-технології, реалізацію системного застосування рухливих ігор, вправ різної спрямованості, що забезпечують вирішення комплексу завдань фізичного розвитку та технічної підготовленості.

Під впливом експериментальної ігрової фітнес-технологій нами встановлено зміна у показниках здоров'я обстежуваних за методикою Г. Л. Апанасенка. Так, на початковому етапі, як в контрольній, так і в експериментальній групах, рівень здоров'я у чоловіків зрілого віку відповідала низькому рівню здоров'я. За період експерименту в експериментальній групі показник рівня здоров'я покращився на 62,5 % ($p < 0,01$), що відповідає рівню «середнього» у верхніх його кордонів, натомість у контрольній групі цей показник покращився на 11,8 % ($p < 0,05$), що відповідає «рівню нижче за середній» здоров'я.

Аналіз динаміки змін показників фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку свідчить про статистично вірогідне покращення в експериментальній групі ($p < 0,01$), в середньому на 34 %. натомість у контрольній групі нами не зафіксовано вірогідних змін.

У якості **висновків** зазначимо, що використання ігрової фітнес-технології як засобу рухової активності дозволяє урізноманітнити види занять, підвищити руховий потенціал та показники здоров'я, вплинути на формування сталої мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять.

Перспектива подальших досліджень полягає у визначенні впливу розробленої технології на розумову та фізичну працездатність чоловік зрілого віку та розробці практичних рекомендацій.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В. (2015). Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, Т. 2, С. 29–43.
2. Базилук Т. А. (2013), Козина Ж. Л. Игровой аквафитнес в физическом воспитании студенток: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Харків: Вид-во «Точка», 144 с.
3. Дубинська О. Я., Петренко Н. В. (2016). Сучасні-фітнес технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості: (монографія). Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 566 с.
4. Павленко І. О. (2016). Застосування засобів оздоровчого фітнесу для корекції ваги дівчат старшого шкільного віку. *Слобожанський науково-спортивний вісник*, С. 69-73.
5. Синиця Т. О. (2018). Ментальний фітнес як один із сучасних напрямів оздоровчої фізичної культури. *Збірник наукових праць*. Харків. 229 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ЯК ОСНОВНА УМОВА ФОРМУВАННЯ ЖИТТЄВОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ

Верчак О. В., студент 2-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Рибалко П. Ф. доктор педагогічних наук, професор, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. У статті розглянуто актуальні проблеми освіти, що потребують інноваційних підходів до вирішення питання збереження та зміцнення здоров'я громади, особливо учнівської; проаналізовані новітні підходи до вирішення даних проблем; визначені завдання розробки таких педагогічних технологій, які спрямовані на формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, усвідомлення підлітком цінностей здоров'я та вироблення позитивної моделі поведінки.

Ключові слова: здоров'я дитини, здоровий спосіб життя, здоров'язбережувальні технології навчання, життєва компетентність.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сучасному етапі розвитку нашого суспільства ООН віднесла Україну до вимираючих країн світу. Так, за даними соціального моніторингу, початкову школу закінчує 20 відсотків здорових дітей, а середню – лише 5-7 відсотків [2]. Однією з причин цього, на наш погляд, є низький рівень культури здоров'я, валеологічна безграмотність, невміння зберігати і зміцнювати здоров'я. У сучасних родин учнів закладів загальної середньої освіти поширене куріння, вживання алкоголю, а в деяких – і наркотиків.

Школа є часткою суспільства, його віддзеркаленням. Система шкільної освіти – єдина структура, що забезпечує масовість (охоплює всіх дітей віком 6-18 років), превентивність, ефективність, системність та послідовність у формуванні в дітей та молоді навичок здорового способу життя [3].

Мета статті: виявлення інноваційних підходів до вирішення питання збереження та зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу. Перед педагогами, психологами, науковцями, практиками стоїть завдання розробки таких педагогічних технологій, які спрямовані на формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, усвідомлення підлітком цінностей здоров'я та вироблення позитивної моделі поведінки. Одним із шляхів досягнення цієї мети є формування в школярів відповідального ставлення до свого здоров'я та здоров'я людей, що їх оточують, як до найвищих індивідуальних і суспільних цінностей.

Стало зрозумілим, що назріла потреба переходу від етапу поінформованості школярів про стан їх здоров'я до етапу формування у них

стійкої мотивації щодо здорового способу життя. Досягнення України в реалізації мети, яка поставлена у Стратегії освіти для сталого розвитку Європейської економічної комісії ООН (Вільнюс, 2005р.) на рівнях формальної, неформальної і неофіційної освіти на користь сталого розвитку достатньо вагомі. Як приклад, слід зазначити ухвалення на державному рівні Концепції з безпеки життя і діяльності людини (БЖДЛ), відповідно до якої в Україні створюється система безперервної освіти – безпеки життя і діяльності людини, спрямована на одержання фундаментальних знань, умінь і навичок, формування поглядів, цінностей і поведінки з метою запобігання виникненню ризиків для життя та здоров'я людей. Зміст державної програми з основ здоров'я об'єднує освітні напрямки валеології та безпеки життєдіяльності, орієнтується на застосування найефективніших технологій, зокрема освіти на основі життєвої компетентності [1].

Поняття життєвої компетентності особистості є одним із тих, що засвідчує складне і багатоаспектне явище у системі соціалізації людини, її освіти, навчання та виховання. Життєва компетентність охоплює у собі такі надбання особистості, як знання, вміння, навички, способи діяльності, розвинені можливості сприймання, розуміння та творчого використання матеріальних та духовних цінностей суспільства. Новий предмет «Основи здоров'я» інваріантної складової навчального плану інтегрує знання з валеології та безпеки життєдіяльності і має на меті навчити школярів вести здоровий спосіб життя на основі життєвих навичок. Успішна реалізація програми інтегрованого предмета можлива лише на засадах активної співпраці, партнерства всіх учасників навчально-виховного процесу педагогів, учнів, сім'ї і громади та повноцінного методичного й матеріально-технічного забезпечення. Однією з гострих проблем, яку слід розв'язати на шляху повного впровадження інтегрованого курсу «Основи здоров'я», є розвиток і підвищення якості підготовки й перепідготовки кадрів з урахуванням реальних суспільних потреб, оскільки не всі керівники навчальних закладів виявляють достатньо розуміння важливості цього предмету і, як наслідок, основи здоров'я навчають вчителі, які не мають відповідної фахової підготовки.

Таким чином, враховуючи все вищесказане, можна зробити певні **висновки:** 1. Формування здорового способу життя за допомогою освіти виокремлено як один з пріоритетних напрямків державної політики й розвитку освіти. Отже, виникла потреба в кардинальних змінах щодо вирішення зазначеного питання у державі в цілому і в системі загальної середньої освіти зокрема. 2. Із зміною вимог щодо вищої освіти у процесі переходу на європейські стандарти, можливо, виникла потреба у перебудові змісту освіти і в загальноосвітній школі. І оскільки процес виродження нації в Україні не зупинено, а здоров'я учнів залишається вкрай незадовільним, то, напевно, разом з перебудовою вищої ланки освіти, а, можливо, і змісту освіти середньої загальноосвітньої школи, повинна покращитися підготовка учнів до ведення здорового способу життя. Розв'язання цих завдань, на наш погляд, сприяло б підвищенню рівня підготовки учнів до ведення здорового способу життя,

покращанню їхнього здоров'я, підвищенню рівня працездатності і збільшенню тривалості життя, а в цілому – призупиненню процесу виродження нації.

Список використаних джерел:

1. Овчарук О. Компетентності як ключ до оновлення змісту освіти. Стратегія реформування освіти в Україні: Рекомендації з освітньої політики. К.: К. І. С., 2003. С. 13-39.

2. Паніна Н. В. Українське суспільство 2000-2012 р.р.: соціологічний моніторинг. К.: ТОВ «Видавництво Софія», 2012. 170 с.

3. Яковлева В. А. Особливості негативного впливу навколишнього середовища на дитину, стан її здоров'я та безпеку життєдіяльності. *Будівництво, матеріалознавство, машинобудування: наук.-техн. збірник: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції «Безпека життєдіяльності людини як умова сталого розвитку сучасного суспільства»*. Дн-ськ: ІБФО, 2007. С. 426-429.

ВПЛИВ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ НА ОСНОВІ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР НА ФІЗИЧНИЙ СТАН УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Висоцький Д. Л., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Бутенко Г. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. З'ясовано, що три уроки фізичної культури на тиждень дещо покращують негативну тенденцію щодо погіршення фізичного стану учнів, але не вирішують її [2; 4]. Вирішенням проблеми щодо погіршення стану здоров'я, низького рівня фізичної підготовленості та функціональних можливостей учнів старших класів можуть бути позакласні факультативні заняття, що проводяться з метою удосконалення процесу фізичного виховання старшокласників різноманітними засобами, зокрема засобами спортивних ігор [1; 3; 4]. Доведена висока ефективність щодо використання засобів футболу, волейболу, баскетболу, гандболу тощо з метою підвищення рівня фізичного здоров'я старшокласників, рівня їх фізичної працездатності та фізичної підготовленості [2; 5]. Сьогодні недостатньо розглянутою залишається проблема комплексного використання засобів означених спортивних ігор у

процесі фізичного виховання у старшій школі у системі позакласних факультативних занять учнів та є актуальним науковим питанням.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Програма позакласних факультативних занять із одного виду спортивних ігор є традиційним шляхом, що активно використовується у закладах загальної середньої освіти та не втрачає популярності серед юнацтва [1; 2]. Багато науковців зверталися до впливу того, чи іншого виду спортивної гри на функціональний стан, рівень фізичної підготовленості, показників фізичного здоров'я дітей, підлітків та молоді [4]. Фахівці звертали увагу щодо оптимізації процесу фізичного виховання засобами спортивних ігор для різних груп населення з метою зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості [1; 2]. Але такий підхід не задовольняє повноцінно потреби сучасних старшокласників та не враховує їх мотиваційні пріоритети [4]. Слід додати, що існує психологічна перешкода щодо подальшого намагання знайти свій вид спортивних ігор, якщо у першому із них старшокласник не був в змозі проявити свої здібності та не отримав бажаного результату для себе. У даному випадку комплексний підхід може бути рушійною силою щодо підвищення мотивації до занять спортивними іграми за рахунок удосконалення програми з волейболу із додаванням елементів баскетболу, гандболу, футболу у рамках факультативних занять для учнів старших класів, що може позитивно впливати на процес оптимізації розвитку основних фізичних якостей учнів старших класів [3; 4].

Мета статті: визначити ефективність комплексного використання засобів спортивних ігор, що реалізуються у формі позакласних занять старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент проводився із метою оцінки ефективності розробленої комплексної програми на основі засобів спортивних ігор у процесі фізичного виховання старшокласників.

На початку педагогічного експерименту серед хлопців-старшокласників контрольної (КГ) та експериментальної (ЕГ) груп був зафіксований рівень фізичної працездатності нижче середнього. Більшість показників фізичної підготовленості учнів старших класів відповідали середньому рівню (швидкості, витривалості, швидко-силових здібностей, гнучкості, силових можливостей) у КГ та ЕГ. Показники спритності відповідали рівню нижче середнього у обох групах. Аналогічна ситуація зафіксована й у дівчат-старшокласниць. Статистично достовірних відмінностей між показниками не спостерігалось. На початку педагогічного експерименту у дівчат та хлопців ЕГ й КГ визначені майже однакові величини показників тестів спеціальної фізичної підготовленості (стрибучості, швидкості швидкісної витривалості, рухливості у плечових суглобах, сили ніг та рук). Слід додати, що показники стану серцево-судинної системи та системи зовнішнього дихання у хлопців і дівчат обох груп відповідали фізіологічній нормі.

Наприкінці педагогічного експерименту у хлопців ЕГ спостерігається покращення показників фізичної підготовленості у порівнянні із вихідними

даними. Це стосується показників загальної витривалості, швидкісних здатностей, гнучкості та спритності, що є статистично достовірним. Показники швидкісно-силових та силових здатностей покращився недостовірно. Таким чином, відбулося статистично достовірне підвищення рівня фізичної підготовленості хлопців ЕГ до $59,64 \pm 1,92$ бали.

Рівень фізичної працездатності учнів також зазнав статистично достовірних змін (з $54,94 \pm 2,18$ бали до $59,65 \pm 1,93$ бали), але залишився у рамках середнього рівня.

Наприкінці дослідження у старшокласників ЕГ були зафіксовані статистично достовірно вищі у порівнянні із учнями КГ темпи покращення силових здатностей (майже у 4 рази), гнучкості (майже у 6 разів) швидкісних, швидкісно-силових здатностей та рівня розвитку витривалості (майже у 2 рази) та загального рівня фізичної підготовленості (майже у 4 рази), рівня загальної фізичної працездатності хлопців-старшокласників ЕГ (майже у 1,5 разів).

тестування рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності дівчат ЕГ на початку та наприкінці педагогічного експерименту.

Наприкінці педагогічного експерименту у дівчат ЕГ зафіксовані статистично достовірно кращі, у порівнянні із дівчатами КГ, результати швидкісних здібностей, витривалості, спритності, швидкісно-силових та силових можливостей, гнучкості, а також спостерігається тенденція до більш високого темпу приросту величин показників рівня фізичної працездатності (майже у 2 рази) та фізичної підготовленості (у 1,5-2 рази).

Рівень фізичної підготовленості дівчат ЕГ у порівнянні із дівчатами КГ мали статистично достовірні переваги ($56,26 \pm 1,48$ бали і $51,22 \pm 1,89$ бали відповідно).

Отже, запропонована програма факультативних занять із комплексним використанням елементів спортивних ігор, під впливом якої хлопці і дівчата ЕГ мають характерне підвищення рівня фізичної працездатності, фізичної підготовленості та виражену оптимізацію загального функціонального стану, має високу ефективність.

Аналіз змін показників спеціальної фізичної підготовленості учнів ЕГ наприкінці педагогічного експерименту свідчить, що у хлопців спостерігалось статистично достовірне покращення майже всіх (окрім показника рухливості у плечових суглобах) показників (на швидкість, стрибучість, швидкісну витривалість, у тестах на силу рук й ніг). У хлопців КГ теж спостерігалось покращення показників, але воно виражено менш суттєво.

У дівчат наприкінці педагогічного експерименту покращення результатів у даних тестах було статистично достовірним й суттєвим (окрім тесту на швидкісну витривалість).

Отже, використання у процесі фізичного виховання старшокласників факультативної форми занять із комплексним використанням елементів спортивних ігор сприяє підвищенню рівня їх спеціальної підготовленості.

Таким чином, у хлопців-старшокласників ЕГ зафіксовано більш суттєве, у порівнянні із хлопцями КГ, покращення їх фізичного стану: спостерігалися

статистично достовірно кращі ($p < 0,05$) величини рівня фізичної працездатності (на 5 %), швидкісних, швидкісно-силових, силових здатностей, рівня розвитку спритності, витривалості та гнучкості (на 3-9 %), загального рівня фізичної підготовленості (на 7 %) й показників спеціальної фізичної підготовленості (на 4-8 %); статистично достовірно більш кращі показники рівня функціонального стану (на 5-6 %), функціональної підготовленості (на 2-7 %), фізичного здоров'я (на 6 %).

У дівчат ЕГ у порівнянні із дівчатами КГ констатоване висока ефективність використання запропонованої програми: спостерігаються достовірно більш високі величини рівня їх фізичної працездатності (на 7 %), рівня фізичної підготовленості (на 8 %), показників фізичної підготовленості (на 2-6 %), рівня функціонального стану (на 9 % системи кровообігу і 8 % системи зовнішнього дихання), показників функціональної підготовленості (на 2-7 %), рівня фізичного здоров'я (на 7 %), спеціальної фізичної підготовленості (на 4-6 %).

Висновки. Результати дослідження свідчать про позитивний вплив експериментальної програми на основі засобів спортивних ігор, що реалізується у позакласний час на показники фізичної працездатності, фізичної й спеціальної підготовленості старшокласників.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні впливу комплексних програм на основі засобів спортивних ігор на показники фізичного стану учнів середнього віку.

Список використаних джерел:

1. Деміна Ж.Г., Тимошенко О.В. Профільне навчання старшокласників за спортивним напрямом: актуальні проблеми та шляхи їх вирішення. *Вісник Чернігівського ДПУ імені Т. Г. Шевченка. Серія №15 : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів :ЧДПУ, 2013. Т.2. Вип.112. С. 98-100.
2. Дудорова Л.Ю. Оптимізація рухової активності старшокласників за допомогою позаурочних позакласних занять. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* Вінниця, 2016. Вип. 1. С. 62-66.
3. Козіна Ж.Л., Поярков Ю.М., Церковна О.В., Воробйова В.О. Спортивні ігри. Т.1: Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків, 2010. 200 с.
4. Круцевич Т.Ю. Благій О.Л., Смоліус Г.Г. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності експериментальних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації. Київ: Науковий світ, 2006. 25 с.
5. Максименко Ю. Козішкурт О., Сойнікова А. Аналіз стану здоров'я та психофізичного статусу учнів старших класів. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.* 2011. № 2. С. 346.

ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виходцева К. Ю., студентка 2-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тімаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Дослідження останніх років показали, що в дітей дошкільного віку одне з перших місць за кількістю займають хвороби кістково-м'язової системи, у 80 % виявляється порушення постави, 40 % – мають плоскостопість; частота викривлення хребта – складає від 3 до 10 %. Недостатні знання вікових та фізіологічних особливостей розвитку дітей, застосування нерационального рухового режиму в немовлячий період призводить до того, що в 3 роки діти приходять до ЗДО з порушеною поставою і з неправильною постановкою стоп.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналізуючи науково-методичні джерела ми прийшли до висновку, що цій проблемі приділяли увагу багато фахівців і на сьогодні розроблено чимало лікувально-реабілітаційних комплексів для профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату. Впровадження в заклади дошкільної освіти нових засобів й методик, які б позитивно сприймалися дітьми та спонукали виконувати запропоновані комплекси лікувальної гімнастики є потрібними. Використання таких методів стане ще більш ефективним тому що діти будуть зацікавлені у виконанні комплексів спеціальних коригувальних вправ розроблених для профілактики та корекції опорно-рухового апарату.

Проблему корекції порушень функцій ОРА в дітей досліджували Д. Рісер, І. Кон, Е. Вільчковський, Р. Бунятов, О. Каптелін, І. Красикова, Н. Лебедєва, М. Єфименко та ін.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні засобів профілактики та корекції порушень опорно-рухового апарату в дітей дошкільного віку

Виклад основного матеріалу. Використання профілактичних заходів при порушеннях функцій ОРА та визначення змісту засобів корекції його вад вимагають знань про причини порушень правильного положення тіла для їх усунення.

На сьогоднішній день захворювання ОРА та інші дефекти постави значно «помолодшали» і стали проявлятися вже в дошкільному дитинстві. Виокремлюють внутрішні і зовнішні причини порушень функцій опорно-рухового апарату у дітей дошкільного віку. Внутрішні (ендогенні) причини: генетична спадковість, вроджені вади фізичного розвитку, фізіологічно обумовлений

недостатній розвиток м'язової системи, слабкий м'язовий тонус основних м'язових груп тулуба й кінцівок, функціональна недостатність зв'язково-суглобового апарату, що призводить до деформацій кісток унаслідок неправильних поз тощо [2].

Зовнішні (екзогенні) причини це нераціональний руховий режим, що призводить до слабкості м'язово-суглобового апарату, незбалансований режим харчування, забрудненість зовнішнього середовища, недостатній рівень теоретично-методичної компетентності вихователів для ефективного проведення корекційно-профілактичної роботи в ЗДО.

Порушення опорно-рухового апарату не тільки негативно впливає на загальний емоційний стан дитини а й на роботу всіх органів і систем дошкільника – серцево-судинну, дихальну, травну, нервову тощо.

Для підтримки правильної постави велике значення має сила м'язів спини (особливо розгиначів хребта), сідничних м'язів і м'язів черевного преса. Міцні м'язи верхньої частини спини та шиї утримують у правильному положенні верхню частину тулуба, що запобігає деформації грудної клітини. Формуванню фізіологічних вигинів хребта сприяє тонус м'язів спини.

У процесі фізичного виховання заклади дошкільної освіти використовують різноманітні засоби. Обов'язковими фізкультурно-оздоровчими заходами є: заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, дні здоров'я і фізичної культури.

На даному етапі широко почали використовувати інноваційні технології фізичного розвитку дітей дошкільного віку а саме: ритмопластику, хореографію, фітбол-аеробіку і фітбол-гімнастику, аеробіку, степ-аеробіку та інші. На думку педагогів новаторів М. Єфименка, Л. Талер вихователям потрібно використовувати саме інноваційні технології фізичного виховання тому, що вони сприяють максимальній активності всіх каналів сприйняття (зір, слух, відчуття, сприймання) та зацікавлюють дітей.

Однією з таких інноваційних технологій є ритмопластика. Як зазначає О. Дубогай, А. Бабич ритмопластика – це спеціальне комплексне заняття, на якому засобами музики і спеціальних рухових і корекційних вправ відбувається корекція і розвиток рухових функцій, поліпшуються якісні характеристики руху, розвиваються особистісні якості, саморегуляція та довільність рухів і поведінки. Ритмопластика – це рухи, які виконуються під музику в спокійному повільному темпі, з максимальною амплітудою і розтягуванням м'язів, носять оздоровчий характер [1; 5].

Цікавими також є для дітей заняття хореографією. Ці заняття зазвичай спрямовані на: тренування всіх груп м'язів, розвиток вестибулярного апарату, розвиток спритності, швидкості, поліпшення координації рухів. Заняття хореографією можуть містити елементи акробатики. У процесі заняттям хореографією у дітей поступово формується пластичність рухів та правильна постава.

І. Кузіна, І. Терещенко виокремлюють степ-аеробіку як засіб фізичного розвитку. Степ-платформа – це сходинка висотою не більше 8 см, шириною 25

см, довжиною 40 см. Виготовлена зазвичай з легкого і міцного матеріалу, обтягнута м'яким дерматином. Заняття степ-аеробікою проводяться у супроводі бадьорої ритмічної музики, яка створює дітям гарний настрій [5]. Проводити степ-аеробіку з дошкільниками можна у різних формах: на заняттях оздоровчо-тренувальної спрямованості з дітьми дошкільного віку, як частину фізкультурного заняття, як комплекс вправ ранкової гімнастики на степ-платформах; як показовий виступ дітей на святах; як степ-розвага. В основі рухів під час степ-аеробіки лежать базові кроки аеробіки, танцювальна стилізація вправ.

Необхідною умовою є дотримання правил роботи на степ-платформах, які запобігають травматизму на занятті. Ці правила стосуються висоти платформи, постави, техніки виконання кроку вгору і кроку вниз, рухів рук, музики тощо. Основним змістом занять є базові кроки, біг і стрибки, які складають основу класичної аеробіки [4].

Для свого дослідження ми обрали один з нетрадиційних засобів організації фізкультурно-оздоровчої роботи як степ-аеробіку. Тому що під час степ-аеробіки від дітей вимагається загостреного відчуття простору та рівноваги, контроль над рухами, постійна підтримка правильної постави, збереження правильного положення тіла під час виконання всіх рухів. Обладнання для степ-аеробіки можна зробити самостійно не потребуючи для цього великих затрат. Степ-аеробіка посилює і цікава дітям, оскільки в ній можуть бути присутніми ігрові моменти, має в собі елементи ритмопластики, аеробіки тощо. Ефективність системи роботи з використанням степ-аеробіки ми хочемо перевірити експериментально.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проаналізувавши спеціальну та науково-методичну літературу, ми визначили, що проблема порушень функцій ОРА дітей дошкільного віку стає все актуальнішою на сьогодні. На сьогодні широкого використання для профілактичних та корекції порушень ОРА набули інноваційні технології фізичного розвитку дітей дошкільного віку (ритмопластика, хореографія, фітбол-аеробіка і фітбол-гімнастика, аеробіка, степ-аеробіка та інші). Перспективи подальших досліджень полягають у розробці системи роботи з використанням степ-аеробіки для профілактики та корекції опорно-рухового апарату дітей дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Бабич А. Н. Гімнастика в державній системі фізичного виховання [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://mylifesport.ru/text.php?id=61>.
2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей 5-7 років у закладах освіти : навч. посібник. Запоріжжя : Диво, 2006. 228 с.
3. Верітов О., Макарова Е., Гузій О. Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей. *Спортивна наука України* 2012. № 4 (48).
4. Дубогай О. Д., Маковецька Н. В. Можливості застосування ритмічної гімнастики і танцювальної терапії в освітньому процесі дошкільного закладу

[Електронний ресурс] *Дошкільна освіта*. Київ : Ліпс, 2005. № 1 (7). Режим доступу : http://www.ukrdeti.com/2005/1_all_2005.html.

5. Кузіна І. Степ-аеробіка для дошкільників *Дошкільна освіта*. 2008. № 5.

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Виходцева К. Ю., студентка 2-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.
Хлус Н. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним із напрямків оздоровлення дітей дошкільного віку цілком можна вважати заняття в басейні, за допомогою яких вирішуються не тільки освітні та виховні завдання, такі як розвиток фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості), рухових здібностей (координації, дихальних функцій), знань про види та основні методи плавання та власне тіло у дітей різного віку, але й такі оздоровчі завдання, як загартовування організму, охорона та зміцнення здоров'я, його гармонійний розвиток, формування правильної постави, підвищення працездатності організму, залучення дитини до здорового способу життя [1, с. 29].

Актуальність цієї теми полягає в тому, що в публікаціях останніх років відзначається тривожна статистика та тенденція прогресивного погіршення стану здоров'я дітей дошкільного віку. Поряд з такими причинами, як рівень охорони здоров'я, спосіб та умови життя, проблеми, пов'язані з екологією та економікою, фахівці на одне з перших місць ставлять проблему неефективності системи фізичного виховання дітей у родинах та закладах дошкільної освіти [2, с. 120]. Батьки зацікавлені у фізичному розвитку своєї дитини, у її психологічному стані, рівні здоров'я та у підвищенні стійкості до різних захворювань. З метою вирішення цього завдання необхідно ще з дошкільного віку формувати у дитини основи здорового способу життя, застосовуючи всі без винятку ресурси фізичного виховання, формувати життєво необхідні рухові вміння та навички.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою навчання дітей дошкільного віку плаванню займалися такі науковці, як Т. Осокіна, Є. Тимофєєва, Т. Богіна (2020); Є. Вільчковський, О. Курок (2018).

Мета статті: дослідити значення плавання для оздоровлення дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Навчання плаванню дітей стало популярним і поширеним, і дитячі неврологи та педіатри підтримують це та зазначають про чудовий ефект оздоровлення і вважають, що у новонароджених дітей вже є всі необхідні плавальні рефлекси. Проте щоб ці рефлекси перетворилися на стійкі осмислені навички, дитині потрібні постійні заняття у воді, особливо з раннього віку.

Для навчання дітей плаванню виділяють такі основні етапи:

- попередній (поступове введення у воду, розгойдування, ковзання, полоскання тощо);
- основний (статичні та динамічні вправи, спрямовані на підготовку до плавання, занурювання, загальний розвиток та оздоровлення);
- заключний (ігри, розваги і вправи, які найбільше подобаються дитині).

Заняття плаванням у ЗДО – одна з важливих форм оздоровчої роботи. Прагнення батьків віддати свою дитину до ЗДО, де є басейн, спрямовано на необхідність додатково зміцнювати імунітет та здоров'я дитини у сучасному світі.

Правильно організований процес навчання плаванню дітей надає всебічний розвиваючий вплив і має високий освітній результат. Педагоги ЗДО повинні дотримуватися використання динамічності фізичних вправ, рівномірний розподіл фізичного навантаження на всі групи м'язів, виконання вправ, контроль за правильним диханням.

Організація навчання плаванню та оздоровчої роботи дітей у ЗДО проходить поетапно і є певним алгоритмом:

1 етап – дослідження стану здоров'я дітей. Формуються підгрупи дітей з урахуванням відомостей про стан здоров'я.

2 етап – ведення журналу обліку, який дає можливість складати план наступних занять та вести індивідуальну роботу. Медична сестра басейну веде журнал відвідування, де фіксує присутність дитини, або її відсутність із зазначенням причин.

Діти, які були відсутні у ЗДО із-за захворювання, на якийсь час звільняються від занять у басейні та займаються «сухим» плаванням, яке включає загальнорозвивальні та підготовчі навантаження на суші, а також дихальні вправи.

3 етап – відстеження відповідності очікуваних та реально одержуваних результатів за наступними характеристиками: фізичний стан (ступінь захворюваності дитини); зміцнення духовно-моральних якостей (формування нового ставлення до себе та свого здоров'я, своїх умінь та навичок); рівень плавальних здібностей (один раз на місяць).

Заняття з плавання повинні проводитися не раніше, ніж через 40–50 хв після їжі і не пізніше ніж за 1,5–2 години до сну. В ЗДО найбільш прийнятним періодом щодо занять є час до обіду – з 9 годин 30 хвилин до 12 годин 00 хвилин.

Навчання плаванню відбувається у формі групових занять. Для занять у басейні дітей поділяють на дві підгрупи (залежно від віку кількість дітей у підгрупах різна) [3, с. 37].

Тривалість занять з плавання у різних вікових групах (табл. 1).

Таблиця 1.

Тривалість занять у закладі дошкільної освіти

Вікова група	Час для заняття, хв
II молодша група	15 – 20 хв
Середня група	20 – 25 хв
Старша група	25 – 30 хв

Кількість занять із плавання в ЗДО на навчальний рік (табл. 2).

Таблиця 2.

Кількість занять у ЗДО

Вікова група	Кількість занять за тиждень	Кількість занять за місяць	Кількість занять за рік
II молодша група	1	4	28
Середня група	1	4	28
Старша група	2	8	56

Санітарні норми температурного режиму у басейні, параметри набору води у кожній віковій групі (табл. 3).

Таблиця 3.

Температурний режим у басейні та параметри набору води

Вікова група	Температура води	Температура повітря	Глибина басейна (м)
II молодша група	+ 30...+ 32 °С	+ 26...+ 28 °С	0,4–0,5
Середня група	+ 28...+ 29 °С	+ 24...+ 28 °С	0,7–0,8
Старша група	+ 27...+ 28 °С	+ 24...+ 28 °С	0,8

Навчання плаванню в ЗДО проводяться починаючи з II молодшої групи (3 роки). Перше заняття відбувається у формі екскурсії басейном, в процесі якої інструктор-вихователь знайомить дітей з правилами поведінки в басейні (демонструє дітям, де і яким чином потрібно роздягнутися і переодягнутися, одягнути шапочку для купання, як митися під душем, ходити по обхідній доріжці) [3, с. 36].

Навчання дітей плаванню на початковому етапі складається з трьох стадій: звикання до води; освоєння води; оволодіння плавальними рухами.

Завдання навчання плаванню у різних вікових групах такі:

II молодша група: вчити дітей не боятися входити у воду, навчити плескатися в ній; навчити пересуватися дном басейну різними способами на різній глибині; навчити зануренню у воду, відкривати в ній очі; навчити

затримування дихання під водою; навчити лежати на воді (на грудях), тримаючись руками за поручень, за руки педагога з підтримкою.

Середня група: навчити переміщенню у воді самостійно в різних напрямках, різними способами; навчити пірнання у воду, затримувати дихання, піднурювати під іграшку; навчити пірнати та збирати предмети з дна басейну; навчити виконувати видих у воду з зануренням обличчя, голови; навчити ковзати на поверхні води на грудях та на спині за допомогою дорослого та з допоміжними снарядами.

Старша група: навчити занурюватися у воду на більш довгий час; навчити виконувати видих у воду (чергувати вдих над водою з видихом у воду); навчити ковзання; навчити координаційним переміщенням ногами у воді, спираючись на руки, лежачи на спині та на грудях.

В результаті регулярних занять, а безпосередньо – відвідування не менше 70 % занять дитина, яка знаходиться в старшій групі, повинна: не боятися води; знати та використовувати правила безпечної поведінки на воді; мати стійку зацікавленість у заняттях плаванням; не менше 6 секунд переміщатися дном басейну на руках із зануренням обличчя у воду; не менше 4 метрів ковзати по воді з рухом ніг та рук [4, с. 25].

Висновки: Постійні заняття у басейні сприяють оздоровленню дітей, зміцнюють нервову, серцево-судинну та дихальну системи, суттєво розширює можливості опорно-рухового апарату. Чим раніше привчити дитину до води, навчити її плавати, тим глибше позначиться позитивний вплив плавання на формування всього дитячого організму.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Фізичне виховання дітей в дошкільному закладі. Суми, 2018. 428 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Дубова В. Пригоди у морському царстві. *Дошкільне виховання*. 2016. № 7. С. 36–40.
4. Марфушкіна О. Плаваємо змалку. *Палітра педагога*. 2002. № 1/2. С. 23-25.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У 6-7 КЛАСАХ ІЗ УРАХУВАННЯМ ПЕРІОДІВ РИЗИКУ ЗДОРОВ'Ю УЧНІВ

В'язовик В.В., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Програма з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти визначає оздоровлення учнів як основну парадигму навчально-виховного процесу [1; 3; 4; 5]. Мету педагогічного процесу визначає його зміст, спрямованість, засоби впливу на організм дитини, а також послідовність використання методів та засобів у процесі фізичного виховання. Рівень фізичного здоров'я учнів пов'язаний із рівнем їх фізичної підготовленості, що також може опосередковано свідчити про рівень функціональних резервів організму дітей [1; 2]. Створення умов для ефективного підвищення рівня фізичної підготовленості учнів у процесі фізичного виховання стає пріоритетним завданням вчителя фізичної культури, адже саме він визначає параметри рухової діяльності на уроках фізичної культури [2; 4]. Дане завдання є актуальним, що потребує його наукового обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ефективність реалізації даного положення залежить від особистості вчителя, його відповідної компетентності [5]. Зусилля одного фахівця не можуть створити повноцінні умови із метою забезпечення оздоровчого середовища навчального процесу, потрібна плідна спільна діяльність усього педагогічного колективу закладу загальної середньої освіти [1; 2; 4]. Невтішна тенденція щодо погіршення стану здоров'я учнів, свідчить щодо спрощеного або недостатнього розуміння освітянами деяких аспектів фізичного виховання та його домінантного принципу оздоровчого ефекту процесу навчання й виховання дітей. Було встановлено, що серед чинників, які впливають на показники здоров'я учнів, головним є рухова діяльність, але існує ще низка чинників, що негативно впливають на адаптивні властивості організму: занадто напружена розумова діяльність [2; 3], негативні фактори зовнішнього середовища [3], соціальні фактори [1; 3]. Дані чинники обумовлюють формування загроз здоров'ю учнів у певні періоди навчального процесу [1; 3]. Під час перспективного планування рухових завдань та обсягу навантажень на уроках фізичної культури доцільним є урахування даних періодів, що недостатньо розглянуто та обґрунтовано у науковій літературі.

Мета статті: визначення ефективності моделі перспективного планування уроків фізичної культури у 6-7 класах із урахуванням періодів загрози здоров'ю учнів.

Виклад основного матеріалу. Розроблена модель перспективного планування фізичних навантажень у процесі фізичного виховання на уроках фізичної культури враховує наступне: силу впливу вправ різноманітної спрямованості на стан регуляторних механізмів організму; періоди загрози

здоров'ю учнів, в яких спостерігається погіршення показників функціонального стану організму на початку даних періодів; необхідність проведення адаптаційного періоду після канікул із метою нормалізації стану регуляторних механізмів, а також підвищення стійкості організму учнів щодо дій сумарного навантаження у періоди загрози їх здоров'ю. У даний період основу змісту уроків фізичної культури мають становити вправи помірної інтенсивності переважно координаційної спрямованості. Після проходження періоду загрози здоров'ю інтенсивність вправ може підвищуватися й досягати максимальної задля створення оздоровчого ефекту та підвищення рівня фізичної підготовленості.

З метою визначення ефективності запропонованої моделі перспективного планування був організований та проведений педагогічний експеримент на основі сформованих експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп учнів 6 та 7 класів. У ЕГ заняття проводилися відповідно до запропонованої моделі планування із проведенням наприкінці кожного уроку комплексу вправ з метою прискореного відновлення балансу

регуляторних механізмів організму дітей. Перевірка ефективності запропонованої моделі планування здійснювалася під час одного із проблемних періодів - протягом перших тижнів другого семестру.

Оцінка показників фізичної підготовленості учнів свідчить, що їх вихідний рівень переважно перебуває у рамках середнього та нижче середнього рівня. Оцінка функціонального стану учнів показав, що більшість дітей (82 %) перебувають у несприятливому функціональному стані. Обумовленість даного функціонального стану пов'язана із тим, що після канікул переважно пасивного характеру, збільшується сукупне навантаження на організм учнів, що супроводжується погіршенням стану механізмів регуляції.

Початок педагогічного експерименту супроводжувався застосуванням вправ різної спрямованості: у ЕГ учні застосовували вправи помірної інтенсивності переважно координаційної спрямованості, що створювало низький рівень навантаження. У КГ були застосовані вправи швидкісного та швидко-силового характеру. Відмінності у змісті уроків сприяли відповідним змінам, що мали значення для показників дихальних проб. У обох групах був відзначений приріст даних показників, водночас темпи його були різними: у ЕГ суттєве підвищення показників зафіксовано у перші два тижні педагогічного експерименту, а у КГ тільки у його середині. Приріст у показниках проби Штанге у ЕГ склав 14,3 % ($p < 0,05$), у КГ склав 9,8 % ($p < 0,05$). У результатах гіпоксичної проби Генчі прирости складають у ЕГ 14,5 % ($p < 0,05$), у КГ – 2,8 %, що не було статистично достовірно.

У рухових тестах, що характеризують рівень фізичної підготовленості аналіз результатів засвідчив, що вони зросли у обох групах, але рівень приросту виявився статистично не значущим: у КГ спостерігається зростання швидкісних й швидко-силових здатностей, а у ЕГ спостерігається зростання показника загальної витривалості.

Учні із різним рівнем фізичної підготовленості схильні до захворювань інфекційного характеру по різному, що зумовило необхідність зіставлення показників даних змін на підґрунті вивчення характеру рухової активності дітей. Опитування учнів щодо ступеня стабільності їх режиму дня та його змісту, свідчить, що переважна частина дітей веде сидячий спосіб життя (61 %), тільки 3 % учнів мають достатню рухову активність кожного дня.

Аналіз показників характеру й спрямованості рухової активності та вихідного рівня фізичної підготовленості, відповідно щодо показників інфекційної захворюваності й особливостей її перебігу засвідчило наступне: високий рівень рухової активності дає можливість бути й більш захищеним від інфекційних хвороб, водночас, помірний або низький рівень фізичних навантажень у цей період допомагає збалансувати регуляторні механізми організму дитини; дітей із високим рівнем рухової активності та середнім й низьким рівнем фізичної підготовленості не виявлено, також не виявлено дітей із рівнем рухової активності вищим за середній та низьким рівнем фізичної підготовленості; вихідний рівень фізичної підготовленості впливає на рівень захворюваності: якщо він вищий, то захворюваність нижча.

Аналіз показника захворюваності свідчить: у КГ захворіло 10 учнів із 22. Загальний рівень захворюваності становить 45,6 %; у ЕГ, що займалися за експериментальною моделлю, захворіло 5 дітей із 19, що склало 26,3 %.

Вивчення даної динаміки виявило, що вихідні низькі показники рухової активності та фізичної підготовленості сприяють подальшому їх зниженню та підвищенню загрози захворюваності. У процесі реалізації запропонованої моделі перспективного планування у педагогічному експерименті в учнів ЕГ зросла кількість дітей із сприятливою динамікою показників стану регуляторних механізмів. Дане положення сприяло зниженню кількості учнів, що переохворіли на захворювання інфекційного характеру. У ЕГ кількість таких захворювань скоротилася у 1,45 рази у порівнянні із показниками захворюваності дітей КГ.

Висновки. Зміни у характері рухової активності у процесі фізичного виховання сприяють нормалізації стану регуляторних механізмів організму учнів. Отримані дані педагогічного експерименту показали, що практика планування може впливати позитивно або негативно на стан регуляторних механізмів дітей і на рівень неспецифічної резистентності методом управління параметрами рухових навантажень.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні впливу перспективного планування з урахуванням періодів загроз здоров'ю дітей на показники захворюваності учнів початкової школи.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Педагогические технологии реализации дифференцированного физического воспитания учащихся основной школы. *Научный часопис Нац пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ; 2017; 3К(84), С. 29-32.

2. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2014; 4, С. 67-71.
3. Круцевич Т, Трачук С, Нападій А. Планування навчального процесу з фізичної культури учнів середніх класів в загальноосвітніх навчальних закладах. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2016; 1, С. 36-42.
4. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі. *Фізичне виховання в школі*. 2012; 2, С. 9–11.
5. Москаленко Н, Алфьоров О. Організаційно-методичні аспекти сучасного уроку фізичної культури. *Спортивний вісник Придністров'я*. 2016; С. 196-200.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДІНГОМ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИЦЬ

Гаркуша К. Ю., магістерка 2-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Соколюк О. В., к.п.н., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Вдосконалення процесу фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти зумовлена багатьма чинниками, зокрема, одним із головних є погіршення показників стану здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості здобувачів освіти. В умовах сьогодення проблема збереження здоров'я школярів, відповідно до сучасної концепції освіти, є однією із пріоритетних і актуальних.

Нова модель фізичної підготовки здобувачів освіти передбачає інноваційний підхід до фізичного виховання – активне застосування черлідінгу. Черлідінг у всіх формах своєї діяльності сприяє різносторонньому розвитку особистості підростаючого покоління, загальному оздоровленню, зміцненню рухових і духовних сил, вихованню естетичного смаку, придбанню навичок самостійної діяльності, формуванню інтересу до здорового способу життя [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вплив черлідінгу на рівень здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів досліджували Т. М. Бала, І. П. Масляк, 2014; О. Ю. Лядська, Г. О. Щербіна, 2017. Особливості хореографічної, технічної підготовленості розкривали

Л. С. Луценко, 2009; І. А. Зінченко, 2010; А. Г. Михайліченко, 2016. Питаннями планування та організацією тренувального процесу з черлідінгу займались Є. В. Плешакова, Е. А. Шапар, В. Ю. Рожков, 2018; О. М. Школа, Д. В. Пятницька, 2018; О. Шинкарук, Н. Блажко, 2018, 2019.

Однак, всі ці дослідження не порушували питання впливу черлідінгу на розвиток рухових якостей в учениць старшої школи, що і стало приводом для вивчення цієї проблеми.

Мета статті: дослідити вплив занять черлідінгом на розвиток рухових якостей у старшокласниць.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося в Комунальному закладі «Мереф'янський медичний ліцей» Мереф'янської міської ради Харківської області. В ньому брали участь учениці 10 та 11 класів. Загальна кількість досліджуваних – 16 осіб віком до 17 років.

В освітній процес з фізичної культури учнів старшої школи було вперше включено варіативний модуль «Черлідінг». В ході проведення експериментального дослідження до змісту навчального матеріалу уроків було включено спеціально підібрані вправи [1, с. 100; 3; 5, с. 56]: базові елементи черлідінгу, елементи гімнастики, акробатики, а також рухи «Solo Latina» (елементи латиноамериканських танців: самба, ча-ча-ча, румба, посадобль, джайв) та «Dance Mix» (елементи танців: тектонік, крамп, хіп-хоп, фанк, джаз); різноманітні загальнорозвивальні та легкоатлетичні вправи, спортивні й рухливі ігри. Ці види рухів також включались в підготовчу частину уроку інших видів варіативних модулів, в систему організованих перерв і давалися у вигляді домашніх завдань.

Визначення показників розвитку рухових якостей учениць старших класів проводилося із використанням орієнтовних навчальних нормативів, що використовуються у закладі загальної середньої освіти для оцінювання розвитку рухових якостей здобувачів освіти відповідно до навчальної програми з фізичної культури [2] та спеціальних тестів для оцінки рівня розвитку швидкісних і координаційних здібностей. Основними видами випробувань були: теппінг-тест (біг на місці) (швидкість), піднімання тулуба в сід (сила), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості), тест Берпі (спритність), нахил тулуба вперед із положення сидячи (гнучкість).

Порівняння середніх показників розвитку рухових якостей старшокласниць на початку дослідження з нормативними свідчить, що достатньому рівню компетентності відповідають результати виконання підйому тулуба в сід, тесту Берпі та нахилу вперед із положення сидячи; середньому рівню компетентності відповідають результати теппінг-тесту та стрибка у довжину з місця. Це свідчить про недостатній їх розвиток.

Наприкінці дослідження також було проведено повторне тестування з обраних тестів та нормативів.

Таким чином, середній показник розвитку швидкості (виконання теппінг-тесту) у дівчат на початку дослідження дорівнював 54 рази, а наприкінці дослідження – 57 разів, що також відповідає середньому рівню компетентності,

хоча результат покращився на 3 рази ($p \geq 0,05$). Середній результат стрибка у довжину з місця у старшокласниць на початку дослідження складав 160,6 см (відповідає середньому рівню компетентності), а наприкінці – 163 см, що також дорівнює середньому рівню, з різницею у 2,4 см ($p \geq 0,05$), хоча достовірності у результатах не спостерігалось. Так, середні результати виконання підйому тулуба в сід та теста Берпі також залишилися на достатньому рівні, хоча показник збільшився на 5 і 2 рази відповідно ($p \geq 0,05$). Середні показники на початку і наприкінці дослідження на достатньому рівні було також зафіксовано у нахилі тулуба вперед з положення сидячи, хоча результат покращився на 2 см ($p \leq 0,05$), де відмінності є достовірними.

Таким чином, проведені дослідження свідчать про позитивний вплив занять черлідінгом на розвиток рухових якостей учениць.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Однак, не дивлячись на покращення, результати тестування свідчать, що необхідно збільшити обсяг рухової активності старшокласниць на уроках фізичної культури і, можливо, із залученням до секції черлідінгу.

У подальшому планується провести дослідження щодо зміни показників розвитку фізичних якостей у юнаків під впливом занять з черлідінгу.

Список використаних джерел:

1. Бала Т. М., Масляк І. П. Черлідінг у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл.. ХГАФК. Харків, 2014. 139 с.
2. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 10–11 класи. Рівень стандарту. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України / М. В. Тимчик, Є. Ю. Алексеїчук, В. В. Дерев'янко, В. М. Єрмолова, В. О. Сілкова. Київ, 2017. 132 с.
3. Пятницька Д. В. Використання засобів чер-дансу у процесі позааудиторних занять зі студентками вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць IX міжнар. наук.-метод. конф. (Харків, 06.03.2015 р.). Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2015. Вип. 9. С. 207–209.
4. Фабрика Я. М. Черлідінг у системі фізичного виховання студентів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Вип. 3 К (123), 2020. С. 441–444.
5. Черліденг : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Київ, 2017. 70 с.

ПІДГОТОВКА ВОЛЕЙБОЛІСТІВ МЕТОДОМ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ

*Гацура В. В., старший викладач кафедри
фізичного виховання Дніпровського
державного технічного університету*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Волейбол – один із найбільш захоплюючих та масових видів спорту, який отримав всесвітнє визнання. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст. Це гра, яка вимагає від гравця володіння багатим арсеналом умінь та навичок, а також високим рівнем розвитку [2, с. 20].

Волейбол на сьогодні висуває високі вимоги до розвитку рухових якостей гравців та їх функціональних можливостей. У грі безліч технічних прийомів, раптових переміщень, стрибків, падінь, ударів. Досконале опановування технікою гри можливо за наявності відповідного рівня розвитку рухових якостей, як загальної, так і спеціальної підготовленості [1, с. 67; 6, с. 89].

Однією з найбільш актуальних проблем підвищення ефективності тренувального процесу є його інтенсифікація, тобто збільшення роботи з інтенсивністю, що стимулює у спортсменів зростання загальної та спеціальної підготовленості у ході всього тренувального процесу. Найбільшою інтенсивністю відповідають заняття із застосуванням методу кругового тренування.

Мета статті: розглянути підготовку волейболістів методом кругового тренування.

Виклад основного матеріалу. Методика проведення кругового тренування сприяє прогресуванню навантажень, підвищує моторну щільність, розвиває всі фізичні якості, роблячи заняття більш емоційними та різноманітними [4, с. 27]. Також, вона має багато переваг і заслуговує на найбільше поширення в роботі тренерів з волейболу. Систематичне повторення комплексів кругового тренування ефективно удосконалює технічні прийоми і фізичні якості волейболістів, підвищує функціональні можливості. Виходячи з цього положення, кругове тренування слід проводити не менше двох разів на тиждень. Наочність і доступність вправ сприяє ясному розумінню матеріалу, що відпрацьовується, кращому засвоєнню і закріпленню знань, умінь, навичок [3, с. 15].

Характерними рисами кругового тренування як самостійної організаційно-методичної форми побудови тренувань є:

- послідовність виконання вправ у процесі проходження станцій, розташованих по колу;
- використання добре освоєних вправ;
- періодична зміна тренувальних вправ на станціях;
- послідовне включення до роботи різних м'язових груп;
- регламентація роботи та відпочинку на кожній «станції»;

- індивідуалізація тренувального навантаження;
- систематичне та поступове підвищення тренувальних вимог.

Для проведення занять з кругового тренування складають комплекс із 6–10 нескладних вправ. Простота рухів дозволяє повторювати їх багаторазово. Виконання вправ у різному темпі та з різних вихідних положень впливає на розвиток певних рухових якостей. Залежно від кількості вправ у комплексі, групу ділять по 3–5 спортсменів. Перед початком виконання комплексу для кожної групи встановлюється кількість фізичного навантаження і час для відпочинку між виконанням вправ [5, с. 75].

Зразок вправ за методом кругового тренування для вдосконалення техніки і фізичних якостей волейболістів:

- верхня передача волейбольного м'яча двома руками над собою, на місці;
- темпові стрибки з поперемінною зміною ніг на гімнастичну лаву та з лави;
- верхня передача волейбольного м'яча двома руками за допомогою стінки на висоті 2 або 3 м;
- лежачи на животі згинання розгинання рук;
- нижня передача волейбольного м'яча двома руками над собою, на місці;
- лежачи на спині згинання розгинання тулуба;
- підкидання волейбольного м'яча вгору над собою, верхня подача м'яча в стінку з наступним ловом і повторенням вправи;
- бокові стрибки через гімнастичну лаву двома ногами;
- нижня передача волейбольного м'яча двома руками за допомогою стінки на висоті 2 або 3 м;
- обличчям до сітки з піднятими до гори руками, імітація блокуючих дій, стрибки без згинання у колінах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Застосування кругового тренування у підготовці волейболістів дозволяє досягти більш високих показників у розвитку техніки прийомів та фізичної підготовленості порівняно із загальноприйнятими методами за однакові витрати часу. Ефективність даного методу полягає у тому, що значно підвищується щільність занять, тому що, вправи виконують всі спортсмени одночасно і в той же час самостійно, пропорційно своїм можливостям і зусиллям. Завдяки різноманітності варіантів, майже необмеженими можливостями в підборі тренувальних засобів та точному нормуванню навантаження, відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів, кругове тренування має широку сферу застосування – від початкового рівня підготовленості волейболістів до рівня вищих досягнень. Перспективою подальших досліджень буде визначення навантаження, відповідно до індивідуальних особливостей волейболістів.

Список використаних джерел:

1. Ахмеров Э. К., Акулич Л. И., Вертелко В. Н. Волейбол: многолетняя тренировка. Минск, 2009. 313 с.
2. Бейгул І., Терещенко О. Технічна підготовка студентів-волейболістів. «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичної

реабілітації в сучасних умовах»: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія». Дніпро, 2019. С. 20–24.

3. Волкова Е. В., Лукомская Н. С. Применение кругового метода в учебно-тренировочном процессе волейболистов. *Наука-2020*, 2021. № 3(48). С. 13–18.

4. Гуревич И. А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. Минск: Высшая школа, 1980. 254 с.

5. Коняхина Г. П., Черная Е. В., Сайранова О. С. Методика проведения круговой тренировки в избранном виде спорта: учебно-методическое пособие. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2017. 94 с.

6. Носко М. О., Архипов О. А., Жула В. П. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник]. К.: «МП Леся», 2015. 396 с.

ФОРМУВАННЯ В СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ ОСНОВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБОМ УКРАЇНСЬКИХ НАРОДНИХ ІГОР

Гонтаренко І. О., магістрантка 1-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Залучення дітей і молоді до здорового способу життя визначається на сучасному етапі розвитку суспільства одним із пріоритетних напрямів педагогічної роботи, основи якої сприяють покращенню здоров'я населення країни. Валеологічна освіта визначається як обов'язковий компонент організації освітнього процесу сучасного закладу освіти, у тому числі – дошкільного. Першочерговим завданням валеології дошкільного дитинства є залучення дітей до основ здорового способу життя через формування домірних до віку знань, уявлень, навичок, а також забезпечення сталого інтересу дітей до різних проблем підтримки та зміцнення здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Потужним засобом формування в дошкільників основ здорового способу життя є рухливі ігри, зокрема – українські народні. Хоча окремі питання використання ігор цього виду з метою формування у дітей дошкільного віку основ ЗСЖ знайшли відображення у теоретичних положеннях і працях методичного характеру, проте практика роботи з дітьми потребує продовження розробок у цій галузі, чим зумовлюється актуальність даної статті.

У наукових працях А. Вольчинського, Г. Воробей, Л. Калуської, І. Кліш, С. Матвієнко, Є. Приступи, А. Цьося, А. Шевчук розглянуто окремі питання щодо використання народних рухливих ігор у роботі з дошкільниками.

Мета статті: схарактеризувати українські народні рухливі ігри як засіб формування у дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Гра є потужним засобом формування в дошкільників основ здорового способу життя. У грі дитина накопичує знання, розвиває здібності, формує пізнавальні інтереси, а також вправляється у навичках здорового способу життя. Інтерес до ігор також змінюється в міру зростання й розвитку організму, в різних вікових групах ЗДО у дітей проявляється зацікавленість до ігор певного типу. У валеологічній роботі зі старшими дошкільниками використовується широкий спектр ігор, проте найпоширенішими є: дидактичні, сюжетно-рольові, рухливі (естафети, народні ігри) та інші види. Інтерес до рухливих ігор пов'язаний, з одного боку, із задоволенням біологічної потреби у русі (кінезофілія), а з іншого, із прагненням пізнання навколишнього світу, спілкування з іншими людьми.

Українська народна рухлива гра – найпопулярніший вид рухової діяльності дітей, що історично виникла, удосконалювалася багатовіковим досвідом та передавалася від покоління до покоління з метою адекватного фізіологічного, психологічного, естетичного, морального і соціального впливу на природний розвиток дитини, її пристосування до умов навколишнього середовища, зміцнення здоров'я [3, с. 10].

За народними поняттями рух являє собою джерело життя, а дитина символізує цей рух. Тому народні рухливі ігри – один з найдієвіших, і як стверджують результати досліджень з історії фізичної культури, найдавніших засобів фізичного виховання дітей. За допомогою особливих вправ, що складають зміст гри, у дітей формуються необхідні рухові уміння і навички, розвиваються м'язи, опорно-руховий апарат, тренується серцево-судинна, нервова, дихальна системи організму.

Ігри тісно пов'язані із національними традиціями, обрядами, звичаями. Під час гри дитина виконує певні дії, відтворюючи вчинки конкретної людини певного часу, імітує поведінку тварин, птахів, рослин, одержуючи необхідний обсяг знань, норм поведінки й моралі. Під час гри дитина має певну суб'єктивну свободу. Вона може самостійно (без допомоги дорослих) розподілити ролі, стежити за точністю виконання того чи іншого рухового завдання, контролювати один одного тощо. Діти, граючись, переконуються в можливості підтримки здоров'я за допомогою руху, вони вчать різні види ігор (народні, спортивні, естафетні тощо).

У контексті цього передбачається, що розвиток тіла (маса тіла, зріст, окружність грудної клітки), опорно-рухового апарату, дихальної, серцево-судинної, центральної нервової системи (тобто головних фізіологічних систем) сприятимуть ефективному розвитку рухових якостей. І навпаки, розвиток рухових якостей, у свою чергу, пришвидшує фізіологічні процеси в організмі, які створюють умови для розвитку внутрішніх органів і частин тіла дошкільника.

Таким чином, дитина росте, фізично розвивається, її здоров'я формується та зміцнюється.

В. Скуратівський зазначає, що народні ігри відкривають історію свого народу, вчать любити народних героїв, розвивають розумові здібності: «Для багатьох дітлахів такі забави були не тільки формою дозвілля, але й своєрідною школою, де засвоювалися перші абетки науки» [4, с. 101]. Безперечно, вищесказане можна віднести й до засвоєння дітьми науки жити в здоров'ї.

Гра викликає радісні переживання, задоволення, життєрадісність, активність, позитивно впливає на нервову систему і дає певні фізіологічні й виховні наслідки. Веселий сміх, бадьорий настрій під час ігор – запорука доброго здоров'я. Намагаючись діяти як дорослі, діти дошкільного віку задовольняють свою природну потребу в рухах, формують такі базові якості, як самостійність, активність, ініціативність, рішучість, відповідальність перед ровесниками, забезпечують необхідні емоційні умови для свого всебічного розвитку.

Рухливі ігри ґрунтуються на русі як основі життя людини. При використанні ігор цього виду перевага надається іграм з валеологічним змістом, в яких дитина може виступити носієм норм здорового способу життя (естафетні та спортивні ігри) або своєрідним «рятівником», «помічником» дорослого з надання елементарної допомоги тому, хто погано себе почуває: сюжетні рухливі ігри («медична сестра», «рятувальник МНС», тощо). Дорослий повинен сприяти проявам зацікавленості старших дошкільників у самостійному проведенні рухливих ігор в різних формах організації життєдіяльності (на прогулянці, у ході фізкультурної паузи, на перепочинку в пішому переході, у самостійних іграх у II-й половині дня тощо).

Т. Андрющенко розглядає рухливі ігри як важливий засіб формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей дошкільного віку. Саме активна рухова діяльність, на думку дослідниці, є важливим чинником ведення дитиною цікавого, здорового й повноцінного життя. Серед ряду життєвих навичок, які мають бути не тільки засвоєними дітьми, а й усвідомленими ними як такі, що сприятимуть підтримці фізичного здоров'я, обов'язковими є рухливі ігри.

Л. Калуська, З. Калуський вказують на те, що народні рухливі ігри мають використовуватися у практиці роботи з дітьми відповідно до реалізації фізкультурно-оздоровчих програм, делегованих Міністерством освіти та науки України, в яких їх використання надається за чіткою, продуманою системою роботи, спрямованою на набуття дитиною системи знань та умінь у різних сферах життя, у тому числі – щодо збереження здоров'я [2, с. 58].

Як відомо, в останні роки було МОН України затверджено цілий ряд комплексних та парціальних програм розвитку й виховання дитини дошкільного віку, в яких питання щодо використання українських народних ігор віднайшли належне місце щодо забезпечення рухової активності дитини. Проте, у галузі валеології дошкільного дитинства це питання, на нашу думку, залишається ще недостатньо розробленим.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Педагогу ЗДО у роботі з формування в дітей старшого дошкільного віку основ здорового способу

життя слід широко використовувати потенціал народних рухливих ігор. Він визначається можливістю включення дитини в активну рухову діяльність, що гармонійно поєднується з ігровою, навчальною. У процесі цих ігор діти набувають знань про спосіб життя людей в минулому (орієнтований на зміцнення здоров'я), визначають для себе важливість руху щодо підтримки власного здоров'я тощо. Необхідно спонукати дітей до отримання під час спілкування з дорослим додаткової інформації щодо доцільності занять спортом, участю в рухливих іграх та, в загальному, веденням здорового способу життя.

Список використаних джерел:

1. Андрющенко Т. Формування здоров'язбережувальної компетентності у дітей старшого дошкільного віку: метод. посібн. Тернопіль: Мандрівець, 2016. 120 с.
2. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності та здоров'я дитини дошкільного віку / упор. Л. В. Калуська, З. В. Калуський, М. М. Гуменюк. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 184 с.
3. Матвієнко С. І., Заплішний І. І. Українські народні рухливі ігри в дошкільному навчальному закладі: навчально-методичний посібник. Ніжин: Вид-во НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 3-є вид, переробл. та доповн. 143 с.
4. Скуратівський В. Т. Дідух: Свята українського народу. Київ: Освіта, 1995. 272 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ ДЛЯ ГАРМОНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ 8-11 КЛАСІВ

Гончаревський В.О., студент 2-го курсу магістратури спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка.

Седляр Ю.В., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет ім. О. Довженка

Постановка проблеми. Як відомо, шкільний урок фізичної культури є основною формою фізичного виховання підростаючого покоління в нашій державі. Але на думку фахівців він за основними характеристиками, такими як: зміст засобів, обсяг та інтенсивність навантаження не в повній мірі задовольняє потребам зростаючого дитячого організму та не враховує в повному обсязі індивідуальні можливості учнів. В зв'язку з цим виникає необхідність застосування додаткових форм фізичної активності до яких відносяться заняття в шкільних гуртках (секціях) з різних видів спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Під поняттям «здоров'я» сучасна наука має на увазі не тільки відсутність хвороб і пошкоджень, але й

гармонійний фізичний розвиток, нормальне функціонування органів і систем, високу працездатність, стійкість відносно несприятливих впливів і здатність адаптуватися до різних навантажень та умов навколишнього середовища [2].

Одним із компонентів загального здоров'я є фізичне здоров'я. Цей термін означає стан організму, при якому характеристики різних функціональних систем знаходяться в межах фізіологічної норми і адекватно реагують протягом взаємодії людини з навколишнім середовищем. При цьому поняття «фізичне здоров'я» тісно пов'язане з термінами «фізичний розвиток» та «фізичний стан» [3].

Покращення фізичного стану або підвищення рівня фізичного розвитку може здійснюватись завдяки заняттям фізичними вправами в межах різних організаційних форм. У дітей шкільного віку основними видами занять фізичними вправами є уроки фізичної культури в школі, заняття в секціях, самостійні заняття. Протягом цих занять можуть використовуватись різноманітні фізичні вправи і різні види спорту. На думку фахівців заняття баскетболом також можуть застосовуватись для вдосконалення фізичного розвитку дитини [1, 4]. При цьому ефективне використання цього виду спорту з вказаною метою вимагає знання особливостей його впливу на організм дитини. Але на даний момент характер змін в організмі дітей шкільного віку в результаті занять баскетболом залишається недостатньо експериментально обґрунтованим.

Мета статті – розробити практичні рекомендації по використанню занять баскетболом для покращення фізичного стану школярів.

Виклад основного матеріалу. Протягом констатуючої частини експерименту було з'ясовано особливості фізичного розвитку учнів 8-11 класів, які займаються баскетболом і тих, що не відвідують спортивні секції. При цьому аналіз довжини, ваги тіла, індексу маси тіла свідчить, що заняття баскетболом не впливають на вікову динаміку зросту дітей, сприяють нормалізації ваги в сенсі її зменшення, але при цьому не виявляють впливу на збільшення ваги у випадку знаходження її на нижній межі норми.

Вплив занять баскетболом на розвиток фізичних якостей має свої особливості. У баскетболістів не спостерігається кращих ніж у звичайних учнів силових показників м'язів рук, тулуба, а також гнучкості. В той же час швидкісно-силові характеристики м'язів ніг, координаційні здібності і опосередковані показники витривалості є значно кращими ніж у дітей, які не займаються спортом, а лише відвідують заняття фізичної культури в рамках шкільної програми. Таким чином, у випадку використання засобів баскетболу з метою гармонізації фізичного стану учнів виникає необхідність корекції програм занять. Ця корекція повинна передбачити введення в тренувальний процес вправ на відстаючі групи м'язів, при цьому гармонійно вписуватись в роботу над вирішенням основних завдань занять.

Оскільки протягом констатуючого експерименту було з'ясовано, що відстаючими якостями баскетболістів є сила м'язів верхніх кінцівок і живота та гнучкість, було запропоновано комплекси вправ спрямовані на корекцію саме

цих компонентів фізичного розвитку. Запропоновані експериментальні комплекси вправ для корекції фізичного розвитку баскетболістів шляхом впливу на відстаючі фізичні якості гармонійно вписувалися в тренувальний процес, не займали багато часу, і не перетворювали заняття з баскетболу на заняття з ЗФП.

Використання запропонованих комплексів сприяло гармонізації фізичного стану, але й продемонструвало обмеженість впливу в рамках запропонованих обсягів. Ця обмеженість проявилась у швидкому первинному покращенні силових показників м'язів рук і тулуба до рівня дещо вищого ніж у звичайних учнів і подальшому припиненні цих змін. Запропоновані комплекси не призвели до суттєвих змін показників гнучкості. Тому ставити завдання покращення гнучкості в процесі занять баскетболом не має сенсу, а можна говорити лише про її підтримання на належному рівні. Покращення цієї якості потребує окремих програм не пов'язаних з засобами баскетболу.

Висновки та перспективи подальших досліджень Дослідження основних анатомічних параметрів свідчить, що заняття баскетболом не впливають на вікову динаміку довжини тіла дітей, сприяють нормалізації ваги в сенсі її зменшення, але при цьому не виявляють впливу на збільшення ваги у випадку знаходження її на нижній межі норми

При використанні засобів баскетболу з метою гармонізації фізичних якостей учнів виникає необхідність корекції програм занять. Ця корекція повинна передбачити введення в тренувальний процес вправ на відстаючі групи м'язів (силові показників м'язів рук, тулуба, а також гнучкості), при цьому гармонійно вписуватись в роботу над вирішенням основних завдань занять.

Використання запропонованого комплексу вправ сприяло гармонізації фізичного стану, але й продемонструвало обмеженість впливу в рамках запропонованих обсягів. Особливо це стосується гнучкості, покращення якої потребує окремих програм не пов'язаних з засобами баскетболу.

Наступні дослідження будуть спрямовані на з'ясування особливостей впливу на організм школярів інших видів спорту.

Список використаних джерел:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК под ред. Ю.М. Портнова. М., Физкультура и спорт, 1997. 480 с.
2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. М. Советский спорт, 1996. 587с.
- 3.Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов: Дис. ... д-ра пед. наук. К., 1991. 374 с.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол / Л. Ю. Поплавський. К. Олімпійська література, 2004. 442 с.

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ТУРИЗМУ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

*Гринь Т. А., магістрантка спеціальності
017 «Фізична культура і спорт»
Національний університет «Полтавська
політехніка імені Юрія Кондратюка»
Онисьук Л. М., кандидат педагогічних
наук, доцент, завідувач кафедри фізичної
культури та спорту*

Постановка проблеми. Останнім часом маємо різке погіршення психічного та фізичного здоров'я молоді, яке спричинено стресовими умовами сьогодення – пандемії коронавірусу, воєнним станом та його похідними, погіршенням економічного стану країни. Всі вищезазначені фактори негативно вплинули на розвиток туризму і можливість населення України подорожувати. Однак, з використанням місцевого туристичного потенціалу, нетривалих подорожей є можливість позитивного впливу на стан психічного та фізичного здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз досліджень говорить про те, що не достатньо досліджено вплив туризму на збереження фізичного та психічного здоров'я студентської молоді. Дослідження найважливіших практик здоров'язбереження були здійснені видатними науковцями: О. Вакуленко, О. Поживілової, В. Лехан, А. Підаєва, О. Пунди, Н. Рингач, І. Плаксієнко, Т. Семигіної, Я. Радиша, І. Солоненко, І. Сенюти, О. Миздренко. Здоров'язбереження, як валеологічна складова розглядалася М. Амосовим, Ю. Ярчук, В. Гриценко, В. Беловим, А. Котовою, О. Пустовойт), педагогіку здоров'язбереження розвивали О. Ващенко, С. Свириденко, С. Лупаренко, О. Попов, П. Потейко, Л. Суханова, Ю. Палічук, В. Морозова.

Значна кількість досліджень присвячена проблемам спаду туристичної діяльності в умовах пандемії, адже туризм – це саме та галузь, яка зазнала на собі негативного впливу. Продовжились негативні тенденції розвитку туризму і в умовах воєнного стану.

Мета статті: дослідити можливості покращення психічного та фізичного здоров'я студентів засобами туризму в умовах сьогодення.

Виклад основного матеріалу. На сьогоднішній день існує багато підходів щодо класифікації туризму. Так, в залежності від місця проведення подорожі туризм поділяється на міжнародний і внутрішній туризм. До міжнародного туризму належать: в'їзний туризм - подорожі в межах України осіб, які постійно не проживають на її території, та виїзний туризм - подорожі громадян України та осіб, які постійно проживають на території України, до іншої країни. В умовах пандемії та військового стану такі види подорожей майже не проводяться.

Внутрішнім туризмом є подорожі в межах території України громадян України та осіб, які постійно проживають на її території. Як і у міжнародному туризмі мета та категорія учасників можуть бути різноманітними.

Серед вітчизняних туристів почав спостерігатись попит на активний відпочинок в середині країни з настанням карантинних обмежень КОВІД 2019. Адже такі подорожі здійснюються переважно в межах однієї контактної групи і не несуть епідемічну загрозу.

Виділяють туризм у вихідні дні – приміський (місцевий); щорічний в період відпусток і канікул. В умовах сьогодення цей вид туризму є найбільш прийнятним. Мета таких подорожей є різною. Так, для дитячого туризму найбільш доцільними є подорожі з культурно-освітньою, оздоровчо-лікувальною або спортивною метою. Що стосується молодіжного туризму, то найбільш часто подорожі проводять з спортивною та культурно-освітньою метою. Мета сімейного туризму – оздоровчо-лікувальна, культурно-пізнавальна, релігійна та спортивна.

Спортивний туризм — це неолімпійський вид спорту по подоланню певного відрізка земної поверхні (грунтова, кам'яна, водна), який називають маршрутом. Під час проходження маршруту долаються різні специфічні природні перешкоди. Наприклад, гірські вершини і перевали (у гірському туризмі) або річкові пороги (у сплавах по річках). [1, с. 12].

Спортивний туризм має за мету спортивне удосконалення в подоланні природних перешкод. Це означає удосконалення всього комплексу знань, умінь і навичок, фізичної підготовленості, необхідних для безпечного пересування людини по місцевості, насиченої природними перешкодами, в процесі походу.

Велика різноманітність видів спортивного туризму та форм його проведення зумовлює необхідність виділення груп його класифікації:

- за характером туристичного маршруту існують такі види туризму: рівнинний, гірський, водний, спелео, повітряний, космічний, змішаний;
- залежно від засобів пересування: пішохідний, лижний, кінний, автомобільний, велосипедний, водний, автобусний, залізничний, авіаційний, комбінований;
- за місцем проведення подорожі розрізняють туризм внутрішній (національний) та зовнішній (міжнародний);
- за діяльністю – туризм з активними (веслові судна, плоти, катамарани, велосипеди та інші) і пасивними (морські та річкові круїзи, подорожі на автобусах, яхтах, тощо) засобами пересування;
- за способом організації подорожі (організований і неорганізований, плановий та самодіяльний);
- за туристичною програмою (традиційний, екзотичний та екологічний);
- за сезонністю (літній, зимовий та міжсезонний туризм);
- за рівнем доступності й соціальної значимості в житті суспільства туризм ділиться на соціальний, що має масовий характер у зв'язку з його доступністю широким колам населення й елітарний, доступний з тих або інших

причинами (за ціною, за фізичним навантаженням, тощо) обмеженому контингенту.

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді. [3, с. 26],

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із позитивним впливом на весь організм людини є джерелом покращення фізичного та психічного здоров'я.

Туризм є важливим засобом національно-патріотичного виховання щодо впровадження постулатів здорового способу життя, ази якого мають своє становлення саме в студентські роки. Здоровий спосіб життя не тільки, є невід'ємною складовою частиною фізичного та психічного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні - завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового 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, рухова активність і туризм зокрема, покликані послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України. [4, с. 120],

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасній педагогічній науці фізичному вихованню приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На її розв'язанні наголошують державні національні програми «Освіта» («Україна ХХІ століття»), закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності» тощо.

Згідно з енциклопедичним визначенням, здоров'я - це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників.

Освітній процес у закладах вищої освіти передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме здоров'я значною мірою визначає стан населення України у XXI столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності закладів вищої освіти.

Здоров'я студентської молоді також значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи (у тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Свідоме застосування оздоровчих процедур загартування потребує від кожного певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичної культури та спорту. Важливу роль у цьому процесі відіграють культурно-масові, спортивно-оздоровчі та просвітницькі заходи.

Здоровий спосіб життя базується на основних елементах: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Раціональний режим праці та відпочинку - необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною важливою умовою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики). Ці фактори негативного впливу є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей.

Важливою складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, необхідно пам'ятати про фізіологічні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я: рівновага одержуваної і витраченої енергії та відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах.

Для ефективного оздоровлення та профілактики захворюваності необхідно тренувати і вдосконалювати насамперед витривалість, яка у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб, в тому числі і пандемії коронавірусу.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших негативних чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань. [2, с. 103].

Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами - сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах сьогодення внутрішній туризм з активним способом пересування розглядаємо як дієвий та доступний для студентської категорії засіб збереження та відновлення психічного і фізичного здоров'я. Особливої уваги в подальших дослідженнях потребує питання формування мотиваційної складової до занять туризмом.

Список використаних джерел:

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч.-метод. посіб. для закладів освіти. Київ : Науковий світ, 2016. 204 с.
2. Оніщук Л. М. Фізична та психічна реабілітація студентів засобами спортивного туризму. Актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні та світі : матеріали круглого столу. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2015. 132 с., С.102-105.
3. Оніщук Л. М. Спортивно-оздоровчий туризм як чинник професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури: Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві : збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ. Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 25-27.

4. Оніщук Л. М. Спортивний туризм як засіб національно-патріотичного виховання студентів» Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Вип. 118 Т III. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 219-221.

ВОЛЕЙБОЛ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ (ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ)

Губатенко О. М., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Хлус Н. О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. В сучасних умовах сьогодення України, пов'язаних з проблемами захворюваності і поширюваності вірусних інфекцій та ведення бойових дій на території країни, і як наслідок – введення дистанційного навчання, сьогодні однією з найгостріших, важко вирішуваних залишається проблема здоров'я людей і тривалість життя. Здоров'я населення і, перш за все, дітей та підлітків є основною цінністю і багатством розвиненої європейської країни. Посилення освітнього процесу в закладах освіти та існуюча його організація, сприяє штучного скорочення обсягу довільної рухової активності школярів. Медична статистика останніх десятиліть реєструє збільшення кількості серцево-судинних та інших захворювань, пов'язаних з малорухливим способом життя сучасної людини. Лікарі та вчені все більш наполегливо рекомендують заняття фізичною культурою і спортом для зміцнення здоров'я підростаючого покоління, а особливо це стосується школярів. Особливою популярністю у школярів користується волейбол. Науковець С.В. Гаркуша досліджував вплив волейболу на фізичний стан та технічну підготовку волейболістів; Ю.Д. Железняк розглядав волейбол в школі з учнями середнього та старшого шкільного віку; О.В. Осадчий досліджував структуру фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп [1, с. 318; 2, с. 26].

Гра в волейбол сприяє розвитку м'язового апарату: допомагає розвитку таких життєво необхідних фізичних якостей, як швидкість реакції, спритність,

витривалість; зміцнює дихальну, серцево-судинну і м'язову системи; знімає розумову втому. Волейбол позитивно впливає на організм, не перевантажуючи його основні системи і органи, привчає до колективних дій, вміню підпорядковувати свої особисті інтереси інтересам команди, вчить бути дисциплінованим, надавати допомогу партнеру.

Мета статті: теоретично обґрунтувати розвиток фізичних якостей, які необхідні для занять волейболом для школярів.

Виклад основного матеріалу. В наш час волейбол є одним із найпопулярніших видів спортивних ігор. Волейбол позитивно впливає на загальний стан організму школярів та є гарним засобом зміцнення здоров'я та фізичного розвитку. Багато фахівців зазначають, що за активних занять волейболом зміцнюється кістково-м'язовий апарат. У результаті вдосконалення техніки і тактики покращується рівень фізичної підготовленості. Всі технічні прийоми реалізуються в тактиці гри (індивідуальній, груповій та командній) [3, с. 105]. Більшість технічних комбінацій засновані на швидких переміщеннях гравців, що вимагає від волейболістів високого рівня розвитку швидкості реакції, швидкості переміщення та швидкісної витривалості. Ефективне виконання багаторазових стрибкових дій для блокування та нападаючих ударів залежить від достатнього рівня розвиненої стрибучості, стрибкової витривалості та спритності. Прийом м'ячів у захисті пов'язаний із швидкістю реакції, швидкістю одиночного руху та швидкістю переміщень. Низький рівень розвитку однієї із спеціальних фізичних якостей позначається на реалізації техніко-тактичних компонентів гри [4, с. 37].

У вітчизняній спортивній теорії прийнято розрізняти п'ять фізичних якостей: силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність. Їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму, від їхньої підготовленості до рухових дій.

Розвиток сили. Силою (або силовими здібностями) у фізичному вихованні називають здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому у вигляді м'язових напруг. Найбільш прийнятними засобами для силової підготовки волейболістів є: вправи у подоланні власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи); вправи з партнером (присідання, перетягування); вправи з обтяженням; вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути); вправи з використанням тренажерних пристроїв; основні та імітаційні вправи з невеликими обтяженнями (у тренувальному жилеті, з манжетами на кистях).

Розвиток швидкості. Під швидкістю розуміють комплекс функціональних властивостей людини, безпосередньо і переважно визначальних швидкісних характеристик рухів, і навіть рухової реакції.

Спеціальні фізичні вправи для розвитку швидкості: біг зі старту з різних положень; біг із максимальною швидкістю на 30-60 метрів; біг із граничною швидкістю з «ходу»: 10-30 метрів із 30-метрового розбігу; пересування у різних стійках вперед-назад, або вправо-вліво або вгору-вниз; пересування рачки з максимально можливою швидкістю; виконання окремих ударів рукою чи ногою

з максимальною швидкістю повітря чи снарядах; нанесення серій ударів руками чи ногами з максимальною частотою повітря чи снарядах; послідовне нанесення серій по 10 ударів руками чи ногами з наступним 20-секундним відпочинком; почергове виконання з максимальною частотою по 10 секунд спочатку ударів руками, а потім бігу на місці з наступним відпочинком протягом 20 секунд; виконання максимальної кількості ударів руками у стрибку вгору дома; виконання фіксованих серій ударів у стрибках на місці з концентрацією зусилля в одному з них; ритмічні підскоки зі скакалкою, намагаючись періодично «прокрутити» її руками більше одного разу за один підскок, поступово збільшуючи швидкість обертання рук [3, с. 105].

Розвиток витривалості. Витривалість виражається через сукупність фізичних здібностей, підтримання тривалості роботи в різних зонах потужності: максимального, субмаксимального (приблизного), великого та помірного навантаження. Вправи для розвитку витривалості волейболістів: стрибки на одній нозі, підтягуючи стегна до грудей; 15 стрибків на кожній нозі; човниковий біг від лицьової лінії до лінії нападу та назад кидком з кидком (падінням) на груди (спину) на лініях, без пауз відпочинку – 5 падінь; через 30 с; імітація нападаючого удару з розбігу з падінням (кидком) на груди – спину після приземлення – 10 стрибків та падінь; рухлива гра «Боротьба за м'яч» (кожна команда на своєму майданчику) – 3 хв. Вправи виконують у максимально швидкому темпі.

Розвиток спритності. Під «спритністю» прийнято називати здатність швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання. Спеціальні вправи для розвитку спритності волейболістів: човниковий біг з торканням рукою лінії нападу та лицьової лінії; те саме, що й перше керівництво, але з падінням на лініях; імітація блокування по всій довжині сітки (стрибки на блок у зонах 2, 3, 4); імітація нападника з падінням після приземлення на груди – живіт (стегно – спину); захисні дії у парі (захищається лише один гравець); нападаючий удар з розбігу із зони 4 (2, 3) з інтенсивністю 5 ударів за 20 секунд; серія падінь, між падіннями – переміщення у два – три кроки.

Розвиток гнучкості. Гнучкість розвивають переважно за допомогою повторного методу, при якому вправи на розтягування виконують серіями. Активна та пасивна гнучкість розвиваються паралельно. Рівень розвитку гнучкості повинен перевищувати ту максимальну амплітуду, яка необхідна для оволодіння технікою рухової дії, що вивчається. Цим створюється так званий запас гнучкості. Досягнутий рівень гнучкості необхідно підтримувати повторним відтворенням необхідної амплітуди рухів. Навчання рухової дії, виховання тієї чи іншої фізичної якості спираються на знання, що вже є і знову набувають людиною.

Висновки. Проаналізована література показала, що волейбол, крім основних завдань, передбачених фізичним вихованням, розвиває такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, формування правильної постави, виховання витривалості, мужності, волі. Ці завдання конкретизуються

залежно від віку учнів, їх фізичного стану, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в дослідженні розвитку фізичних якостей школярів під час спортивної гри баскетбол.

Список використаних джерел:

1. Гаркуша С. В. Вплив занять спортивними іграми на стан фізичної підготовленості, які спеціалізуються з волейболу. *Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України*: Матеріали між нар. наук.-практ. конф. Тернопіль, 2004. С. 318–321.

2. Гаркуша С. В. Педагогічні аспекти дослідження технічної підготовки гравців під час змагань з волейболу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. Чернігів : ЧДПУ, 2001. №7. С. 26–29.

3. Железняк Ю.Д., Волейбол в школі. *Теорія та практика фізичної культури*. Київ, 2011. 197 с.

4. Осадчий О. В. Факторна структура фізичної підготовленості волейболістів різних вікових груп *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*:. зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. № 4. С. 37–41.

ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Данішевський Н. Ю., магістрант 2 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт», Хмельницький національний університет

Квасниця І. М., доктор філософії, Хмельницький національний університет

Постановка проблеми. Наразі питання рухової активності молоді особистості є вкрай важливою темою для обговорення. Упродовж останніх десятиліть в економічно розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як значимий засіб зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості життя, забезпечення високої працездатності та якості життя. Водночас в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності щодо формування здорового способу життя та зміцненні здоров'я населення, профілактики негативних звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем (Грибан, 2009; Платонов, 2009; Москаленок, 2010; Кенсицька, 2017 тощо).

Без сумніву, в умовах сьогодення актуальність здорового способу життя української молоді викликана також зростанням та зміною характеру

навантажень на організм людини, що пов'язано з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного та військового характеру, що провокують негативні зрушення у стані здоров'я.

Саме тому пріоритетним та першочерговим завданням держави є збереження та зміцнення здоров'я української нації, зокрема молодого покоління, яке є найціннішим інтелектуальним, репродуктивним, соціально-економічним і культурним резервом і рушієм розвитку країни (Дутчак, 2009; Круцевич, 2010; Оленев 2020 та ін.).

Аналіз існуючих досліджень і публікацій дає підстави стверджувати, що на сучасному етапі розвитку у науковій літературі накопичений значний комплекс теоретичних розробок, присвячених вивченню стану здоров'я та рухової активності молодого покоління. Питання формування здорового способу життя студентської молоді розглядали науковці В. Грибан, Н. Довгань, Л. Ващук, Д. Оленев, В. Краснов, І. Кенсницька та інші. Водночас означені питання продовжують залишатися однією з найбільш гострих медико-соціальних проблем у нашій країні.

Метою дослідження було проаналізувати обсяг рухової активності здобувачів вищої освіти Хмельницького національного університету.

Виклад основного матеріалу. Молодь студентського віку являє собою особливу соціальну групу, визначною характеристикою якої є значні розумові й емоційні перевантаження, що викликані розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових явищ. Упродовж останніх років формування сучасної молоді особистості відбувається в умовах суперечностей: з одного боку інформаційно-технічний прогрес сприяє значному росту інтелектуальних можливостей, з іншого – різко підсилюється дія ряду чинників, які протидіють повноцінній психофізіологічній адаптації організму. І як результат, знижуються показники фізичного розвитку, фізичної працездатності та загалом стану здоров'я молоді [4].

Безумовно, важливим чинником протидії негативних наслідків зниження рухового режиму студентів є раціонально організована рухова активність. Наразі фізична культура у закладах вищої освіти, як значима складова частина вищої освіти, виступає якісним компонентом впливу різних форм, засобів і методів на особистість майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції [1, с. 1200]. Практичним результатом цього процесу є рівень розвитку професійно значущих здібностей та індивідуальної фізичної культури кожного здобувача вищої освіти.

Аналіз результатів анкетування, яке проводилось нами з метою визначення рівня рухової активності молоді та основних причин, що стоять на заваді активному способу життя студентів, показав, що 23,4 % студентів не приділяють достатнього часу інтенсивним навантаженням. 37,3 % респондентів приділяють інтенсивному навантаженню один або два дні на тиждень. Три або чотири дні займаються 26,5 % студентів та тільки 16,5 % студентів займаються руховою активністю більш чотирьох разів на тиждень. Аналізуючи дані можна

стверджувати, що у 23,4 % опитаних спостерігається відсутність оптимальної кількості інтенсивних навантажень упродовж тижня, що вказує на низький рівень їхньої фізичної активності.

Слід зазначити, що частка здобувачів вищої освіти, яка повідомила про регулярні заняття фізичною культурою упродовж 30-60 хвилин на день становила 26,1%.

Приблизно від 1 до 1,5 годин займалися спортом біля 15% здобувачів вищої освіти, а більше 2 годин на спортивні тренувальні заняття приділяли лише 8,7% студентів (Рис. 1).

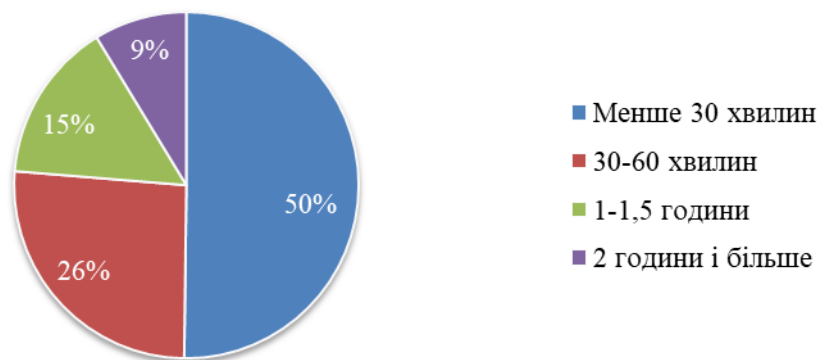


Рис. 1. Тривалість занять з інтенсивним навантаженням

Не викликає сумнів, що мотивація є одним із необхідних факторів, який формує потреби та інтерес до занять фізичною культурою. Однак, практика показує, що наразі спостерігається тенденція зниження мотивації до рухової активності та ведення здорового способу життя.

За даними анкетування щодо рівня вмотивованості студентської молоді до занять руховою активністю підтверджено дані низки авторів [3, с. 73]: недостатній рівень умотивованості спостерігається у 46 % студентів, біля 6 % респондентів негативно вмотивовані до занять фізичним вихованням.

Слід зауважити, що таке ставлення до спеціально організованої рухової активності зберігається у молодих людей ще зі шкільних років. Достатній рівень умотивованості й усвідомлення потреби в заняттях фізичною культурою виявлено у 48 % респондентів (рис. 2).

Провідними мотивами, що спонукають до занять руховою активністю, є цілеспрямований розвиток фізичних якостей, зміцнення здоров'я, коригування статури та покращення зовнішнього вигляду.

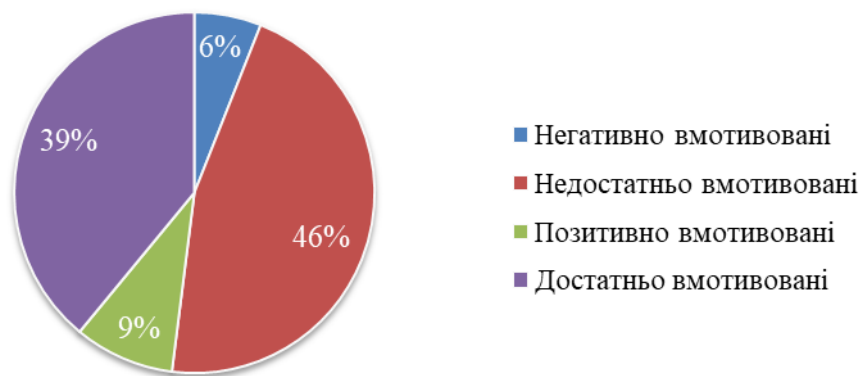


Рис. 2. Вмотивованість студентів до занять руховою активністю

На нашу думку, урахування індивідуальних норм рухової активності є одним з істотних факторів формування мотивації до занять із фізичного виховання студентів.

Висновки. Незважаючи на те, що в сучасному суспільстві наголошується на важливості формування ціннісного ставлення молоді до власного здоров'я, важливості спеціально організованої рухової активності, що позитивно впливає на розвиток молодого організму та працездатності майбутнього фахівця, проблема фізичної підготовленості студентської молоді й надалі залишається актуальною. Проведене дослідження дало змогу встановити руховий дефіцит здобувачів вищої освіти. Встановлено, що від 20 до 31 % студентів цілеспрямовано та регулярно не займаються руховою активністю. Визначено, що значна частина студентів (52 %) мають недостатній рівень вмотивованості до занять руховою активністю. Основною причиною не активного способу життя студентів є відсутність стійкої мотивації до збільшення особистої рухової активності. Відповідно, обмеження спеціально організованої рухової активності є одним із провідних чинників зниження фізичної підготовленості студентської молоді та резервів їх здоров'я.

Одним із напрямів **подальших досліджень** може бути аналіз доцільності використання самостійних занять фізичними вправами, спрямованих на активізацію рухової активності студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Grygoriy P. Griban et al. Motor activity as the basis of a healthy lifestyle of student youth. Wiadomości Lekarskie. V. LXXIII, ISSUE 6, 2020. 1199-1206 URL: <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/archive/2020/WLek202006123.pdf>
2. Грибан Г. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир : Вид-во «Рута», 2009. 594 с.
3. Дух Т., Боднар І., Дунець-Лесько А., Павлось О., Лемешко В. Фізична активність та мотиваційна спрямованість студентської молоді до занять фізичним вихованням. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні

технології. 2018. № 3 (77). С. 67-77 URL: <http://dx.doi.org/10.24139/2312-5993/2018.03/067-077>

4. Державна служба статистики України (2020). URL: https://ukrstat.gov.ua/druk/publicat/kat_u/2021/zb/11/Yearbook_2020.pdf (дата звернення: 01.11.2022)

ПОХІД ВИХІДНОГО ДНЯ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Дишко О. Л., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

Постановка проблеми. Значною соціальною проблемою сьогодення є зменшення показників рухової активності студентської молоді. Розв'язання цього завдання полягає в тому, щоб якнайбільша частина рекреаційного часу була направлена на залучення студентства до здорового способу життя.

Нині все частіше у практичну підготовку фахівців з фізичної культури запроваджуються елементи туризму як однієї з форм рекреаційної діяльності. Фізична рекреація – це вид фізичної культури, а саме: використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах для активного відпочинку людей, отримання задоволення від цього процесу, розваг, зміни видів діяльності, тимчасовий відхід від традиційних форм трудової, побутової, спортивної, військової діяльності [1].

Як зазначають С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, «оздоровчо-рекреаційна діяльність спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення, заповнення вільного часу за допомогою специфічних форм та засобів рухової активності, що включають елементи розваги, цікавості» [4]. До найбільш розповсюджених форм оздоровчо-рекреаційної діяльності, наряду з фізичними вправами невеликої інтенсивності, іграми, спілкуванням, ідеомоторної рухової діяльності, науковці відносять: туристичні походи з нефорсованими фізичними навантаженнями; колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; відвідування спортивних змагань з видів спорту [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сьогодні багато науковців [1; 2; 3; 4] рекреаційної сфери у своїх дослідженнях наголошують, що всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на активний відпочинок, розвагу, відновлення психічних та фізичних сил і входять у зміст фізичної рекреації.

Мета статті: охарактеризувати похід вихідного дня як засіб оздоровчо-рекреаційної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Туристичні походи дають змогу відновити працездатність і зміцнити здоров'я внаслідок дії комплексу факторів: зміни обставин, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Залежно від ступеня фізичного навантаження, туризм може бути або засобом активного відпочинку, або тренувальним засобом [1].

Похід вихідного дня є важливим засобом зміцнення здоров'я, оздоровлення й профілактики різних захворювань. Так, Ю.А. Ткаченко доводить, що похід вихідного дня усуває психічне напруження студента. Дні, проведені на свіжому повітрі, дають студентській молоді потужний заряд бадьорості й енергії, дозволяють активно, із творчим піднесенням та чудовим настроєм, працювати на заняттях. Після походу вихідного дня студент упродовж кількох днів почувається фізично та емоційно добре [3].

Під час проходження туристичного походу на свіжому повітрі, в природних погодних умовах студенти мають змогу зміцнювати та загартовувати свій організм, покращуючи своє фізичне здоров'я. Безпосередньо під час подолання природних перешкод – отримують посилене фізичне навантаження та набувають прикладних технічних, тактичних навичок і умінь орієнтуватися на пересіченій місцевості, удосконалюють топографічну підготовку, що сприяє інтелектуальному розвитку людини і покращенню загальної фізичної підготовки, розвитку фізичних якостей: витривалості та швидкості, сили та координації рухів [2].

Як свідчить практика, на збільшення інтересу до туристичних походів впливає залученість студентів до їх організації та проведення. Тому, на практичному занятті майбутнім фахівцям з фізичної культури пропонується розробити похід вихідного дня. Здобувачі освіти об'єднуються у проєктні групи по 5 осіб, їхня робота проводиться у два етапи. Перший – групи розробляють походи вихідного дня територією Волинської, Львівської або Рівненської областей, а другий – кожна проєктна група репрезентує свій туристичний маршрут. Основні завдання, які ставляться перед студентами – це популяризація активного туризму серед студентської молоді; пропаганда здорового способу життя; закріплення теоретичних знань щодо розроблення та керування туристичними походами. Виграє команда, яка розробить найкращий туристичний маршрут із дотриманням усіх вимог до їх організації та проведення. Переможці визначаються в результаті оцінювання проєкту викладачами кафедри фізичної культури та студентами, які в майбутньому беруть участь у проходженні туристичного походу.

Водночас, з метою визначення основних мотивів участі у поході вихідного дня нами було проведено опитування 56 майбутніх фахівців з фізичної культури. Відповіді розподілилися таким чином: 28,6 % – спілкування з одногрупниками, 19,6 % – покращення фізичного стану, 23,2 % – інтерес до туризму, 14,3 % – зміна постійного місця проживання, 14,3 % – професійний розвиток. Як свідчать отримані дані, найбільш популярним мотивом є спілкування студентства.

Таким чином, системний характер планування та організації походів з різних видів туризму дають можливість формувати у студентів інтерес до рухової активності та збереження здоров'я. Такі рекреативні заходи позитивно впливають на процеси відновлення студентів-фізкультурників щодо фізичних, психологічних навантажень та покращують міжособистісну взаємодію у групі.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, заохочення здобувачів вищої освіти до рекреаційної діяльності за рахунок походів вихідного дня є одним із шляхів відновлення, зміцнення фізичних та психологічних сил. Необхідно зазначити, що залучення до планування та організації туристичних походів студентів сприяє збільшенню їх інтересу до рекреаційно-оздоровчої діяльності. Подальші дослідження передбачається спрямувати щодо вивчення впливу багатоденних туристичних походів на здоров'я студентської молоді.

Список використаних джерел:

1. Бейгул І., Гладощук О., Тонконог В., Шишкіна О. Роль туризму як засобу фізичної рекреації в життєдіяльності студентської молоді. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2012. № 2 (18). С. 156-159.
2. Загородній В. В., Ярославська Л. П. Спортивний туризм як одна із складових формування здорового способу життя. Туристичний та готельно-ресторанний бізнес в Україні: проблеми розвитку та регулювання: матеріали XII Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 березня 2021 року, м. Черкаси). Черкаси, 2021. С. 58-60.
3. Кирилюк Л.М. Нові (нетрадиційні) види туризму України. *Наук. записки Вінницького держ. пед. університету ім. Михайла Коцюбинського*. Вінниця, 2008. Вип. 17. С. 191-195.
4. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Павченко В.Ф. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ, 2007. 192 с.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ: ОПТИМІЗАЦІЯ ПОШУКОВОЇ РОБОТИ З ЦИФРОВИМИ РЕСУРСАМИ

*Дісковський В .І., асистент кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. В умовах викликів військового стану та домінування дистанційного навчання зростає потреба в швидкому запровадженні сучасного досвіду в розумінні та вирішенні проблем фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи. А це потребує швидкої орієнтації в цифрових джерелах, які аналізують

сучасні практики. Фактично це відкриває можливості використання аналогового досвіду.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз сучасних проблем фізичного виховання та спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи приділяють значну увагу такі дослідники як Пангелова Н. Є., Пангелов Б. П., Пивовар А. А., Троценко Т. Ю., Рубан В. Ю., Кравченко Т. П., Грибан Г. П., Каплінський В. В., Асаулюк І. О., Костюк Ю. С., Погребенник Л. І., Котова О. В., Кузнєцова О. Т., Мулик К. В., Вільчковський Е. С., Курок О. І. та інші.

Мета: розглянути проблему вивчення та використання сучасного досвіду через оптимізацію роботи з джерелами.

Виклад основного матеріалу. Ми вважаємо що основними викликами для фізичного виховання, спорту та туристично-краєзнавчої і фізкультурно-оздоровчої роботи сьогодні є домінування дистанційної складової навчального процесу в умовах військового стану. В Україні накопичено певний досвід дистанційного навчання, але сьогодні життя вимагає навичок швидкої адаптації ефективного досвіду віртуальної освітньої комунікації. На конференції «Інновації тіловиховання 3.0. Виклики сьогодення», що відбулась 27 жовтня 2022 р. Метою конференції був пошук відповідей на такі запитання. Як адаптувати уроки фізичної культури до сучасності? Які інновації та нові підходи у вчителів сьогодення? В якому напрямку підвищувати кваліфікацію? Як заняття спортом впливають на відновлення психічного здоров'я? Директор ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» Євген Баженков презентував матеріали на тему: «Зміни в державній політиці. Освітня галузь «Фізична культура» [10; 11].

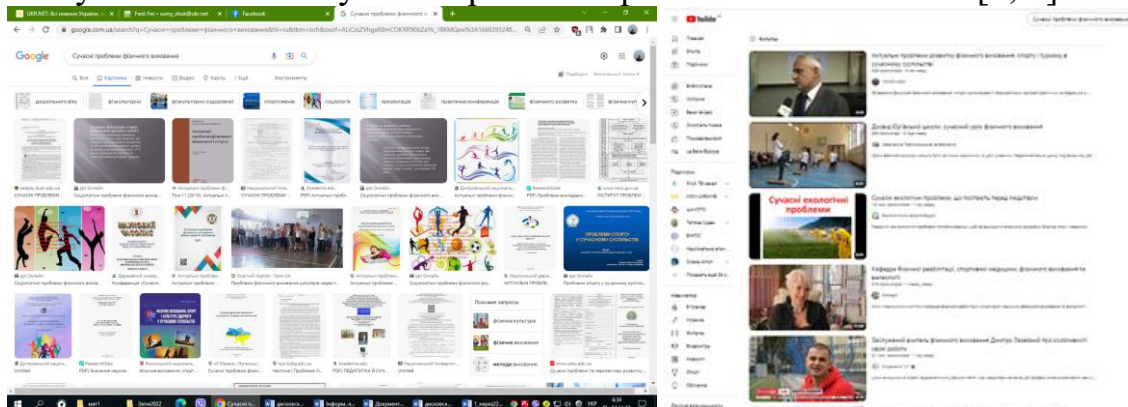
Нам сподобався підхід Жука М. В. по новим можливостям аналітики через запровадження проблемно-ресурсного та індикативно-технологічного вимірів освітньої діяльності.

«Проблемно-ресурсний підхід орієнтує людину на розуміння проблем та технологій їх рішень. Дуже важливим при цьому є швидка орієнтація у відкритих ресурсах, визначення діапазону практичного аналогового досвіду розуміння та рішень, ідентифікація рівня власних підходів і визначення шляхів їх оптимізації.

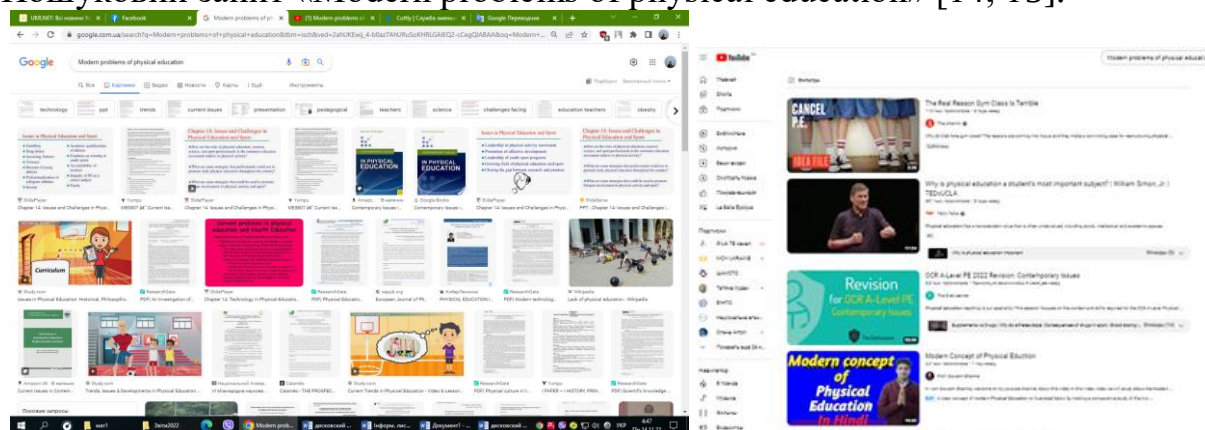
Я завжди раджу використовувати не тільки традиційний пошук через, наприклад, Google. А і через Google зображення та YouTube. Це дозволяє побачити зразу відповідний ландшафт як розуміння так і рішення проблеми. Звичайно пошук бажано здійснювати на українській та англійській мовах. Індикативно-технологічний підхід дозволяє визначити діапазон пріоритетів у відповідності до рівня готовності до практичних дій. При цьому слід зауважити, що якщо проектам і кейсам в нашій освітній діяльності приділяється потрібна увага, то можливості дорожніх карт використовуються значно менше. Але саме вони найбільш ефективні за умов, коли людина зіткнується з проблемою, досвіду рішення якої вона практично не має і це дозволяє зменшити неефективні дії» [6; 7].

Давайте спробуємо скористатись цим підходом.

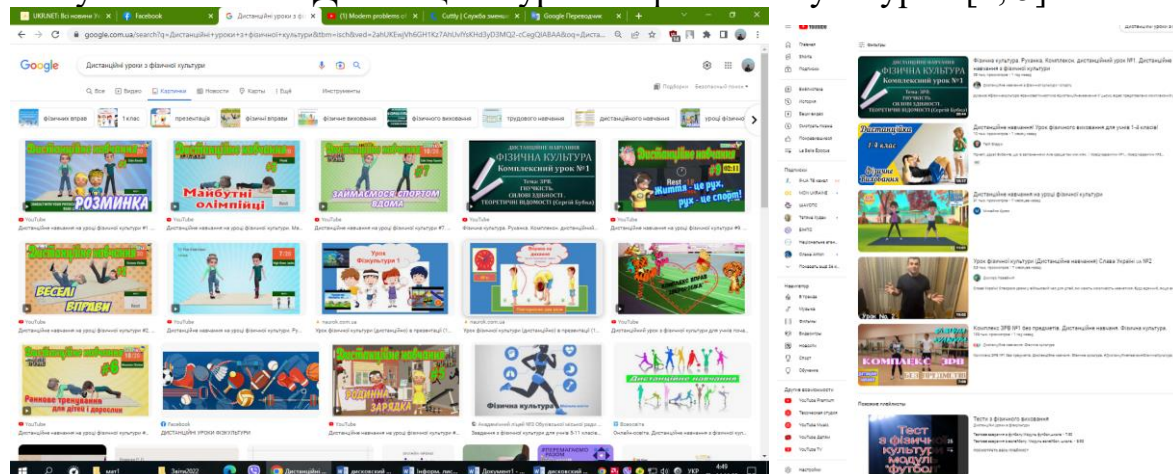
Пошуковий запит «Сучасні проблеми фізичного виховання» [8; 9].



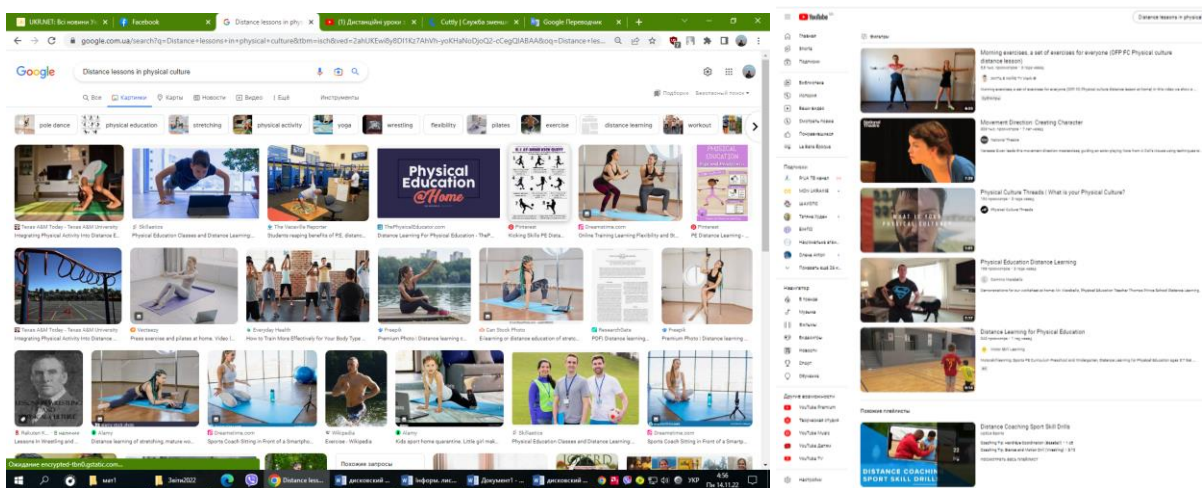
Пошуковий запит «Modern problems of physical education» [14; 15].



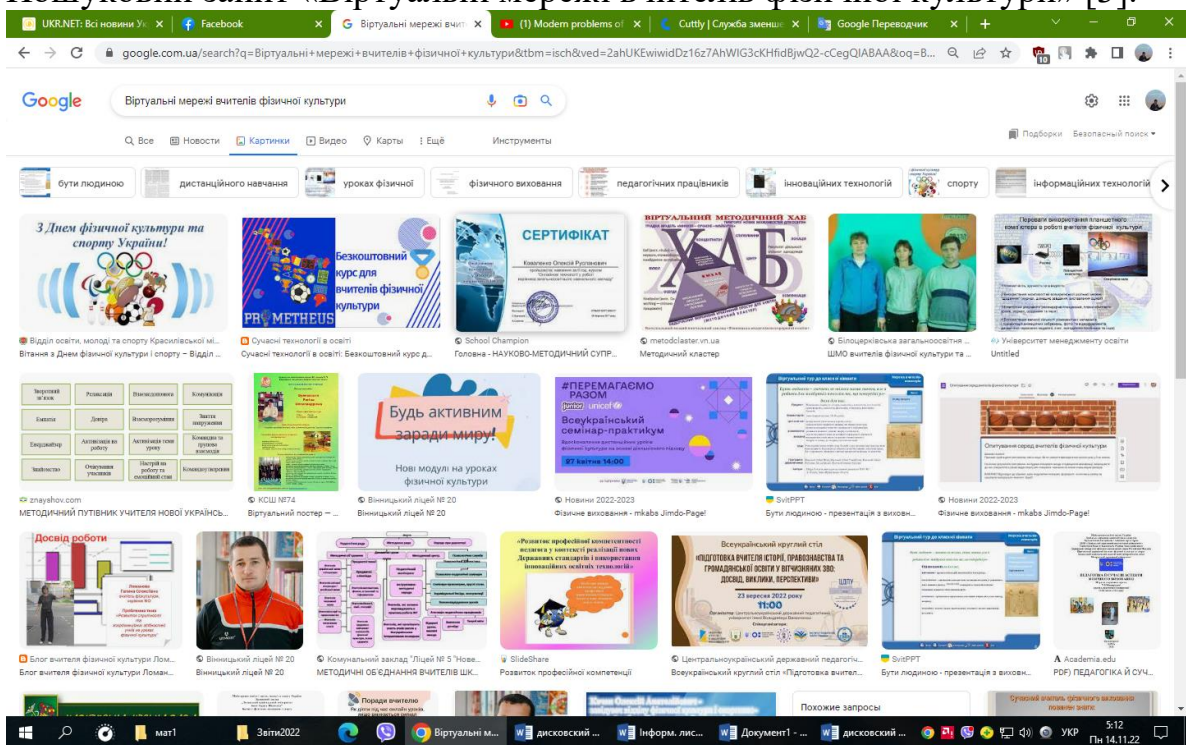
Пошуковий запит «Дистанційні уроки з фізичної культури» [4; 5].



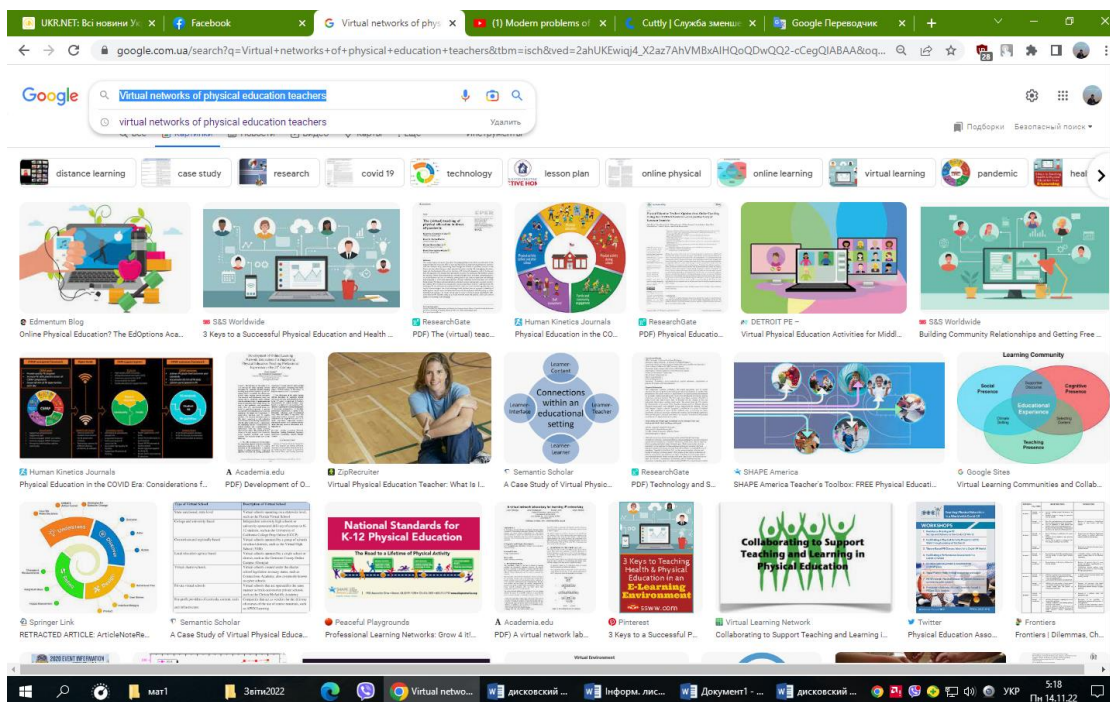
Пошуковий запит «Distance lessons in physical culture» [12; 13].



Пошуковий запит «Віртуальні мережі вчителів фізичної культури» [3].



Пошуковий запит «Virtual networks of physical education teachers» [16].



Висновки та перспективи подальших досліджень. На нашу думку використання проблемно-ресурсного підходу при аналізі визначених проблем надає можливість ефективно працювати з сучасним досвідом

Список використаних джерел:

1. Актуальні проблеми і перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і туризму: колективна монографія / за заг. ред. Н. Є. Панегелової. Переяслав : Домбровська Я. М. 2020. 436 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга». 2019. 467 с.
3. Віртуальні мережі вчителів фізичної культури. *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/SMzffJP> (дата звернення: 14.11.2022).
4. Дистанційні уроки з фізичної культури *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/IMzaBI8> (дата звернення: 14.11.2022).
5. Дистанційні уроки з фізичної культури. *You Tube* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/8MzaJaV> (дата звернення: 14.11.2022).
6. Жук М. В. Досвід запровадження проблемно-ресурсного та індикативно-технологічного підходів. *Збірник тез VII Неперервна освіта: Психолого-педагогічні аспекти навчання дорослих в системі неперервної освіти Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (16 грудня 2021 р.)*. За наук. ред.. Сидоренко В.В., Біла Церква : БІНПО ДВНЗ УМО, 2022. С. 54-58.
7. Жук М. В. Пошук нових можливостей підтримки обдарованості в умовах викликів в воєнного стану. Обдаровані діти – скарб нації! *Матеріали III Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (Київ, 18–23 серпня 2022 року)*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2022. С. 365-372.

8. Сучасні проблеми фізичного виховання. *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/IMzpVQP> (дата звернення: 14.11.2022).
9. Сучасні проблеми фізичного виховання. *You Tube*: веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/OMzp1v0> (дата звернення: 14.11.2022).
10. Щорічна онлайн-конференція «Інновації тіловиховання 3.0. Виклики сьогодення». ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти» : веб-сайт. URL: <https://imzo.gov.ua/2022/11/02/vidbulas-shchorichna-onlayn-konferentsiia-innovatsii-tilovikhovannia-3-0-vyklyky-s-ohodennia/> (дата звернення: 27.10.2022).
11. Щорічна онлайн-конференція «Інновації тіловиховання 3.0. Виклики сьогодення». 27 жовтня 2022 року, відеозапис. «Інновації тіловиховання 3.0. Виклики сьогодення» : веб-сайт. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=9wQhcopsLRY> (дата звернення: 28.10.2022).
12. Distance lessons in physical culture. *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/IMzsZ3Z> (дата звернення: 14.11.2022).
13. Distance lessons in physical culture. *You Tube* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/eMzs1Dq> (дата звернення: 14.11.2022).
14. Modern problems of physical education. *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/tMzs4hF> (дата звернення: 14.11.2022).
15. Modern problems of physical education. *You Tube* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/yMzdeKT> (дата звернення: 14.11.2022).
16. Virtual networks of physical education teachers. *Google pictures* : веб-сайт. URL: <https://cutt.ly/hMzfED7> (дата звернення: 14.11.2022).

ІННОВАЦІЙНІ ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Дмитренко А. П., доктор філософії,
старший викладач кафедри теорії і
методики дошкільної освіти Глухівського
національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи освіти сьогодні є фізичне виховання дітей дошкільного віку. Здоров'я дітей, це найцінніше надбання кожного цивілізованого суспільства, що включає в себе фізичне, духовне, інтелектуальне і соціальне благополуччя. Невід'ємною складовою освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є фізкультурно-оздоровча робота, її мета спрямована на досягнення дітьми повноцінного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування рухової активності тощо.

Для повноцінного розв'язання оздоровчих, освітніх та виховних завдань, які ставлять перед собою вихователі закладів дошкільної освіти, використовують як традиційні, так і нетрадиційні форми і методи фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Педагогами і психологами вивчалися сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості дитини (О. Кононко, В. Котирло, С. Кулачківська, С. Ладивір, Л. Мельник, З. Плохій). Дослідники Е. Вільчковський, Н. Гавриш, Л. Лохвицька, М. Русова у своїх наукових працях розглядали проблему фізичного розвитку дітей дошкільного віку. Дослідженню питання формування підростаючим поколінням здорового способу життя, приділяли увагу І. Брехман, О. Дубогай, Р. Поташнюк. Використання ранкової гімнастики з оздоровчою аеробікою в процесі фізичного виховання дітей описували у своїх працях Н. Андрощук, М. Єфименко, Н. Сократова.

Мета статті полягає в розкритті сутнісних характеристик інноваційних оздоровчих технологій, що використовуються в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. Сучасні заклади дошкільної освіти у своїй роботі широко використовують інноваційні оздоровчі технології, які сприяють фізичному розвитку дошкільників. Це альтернативні авторські програми з нетрадиційними підходами до питань фізичного виховання та формами оздоровлення, які істотно збагачують освітній процес.

Вибір оздоровчих технологій залежать від програми діяльності закладу дошкільної освіти, пріоритетних освітніх завдань, стану здоров'я дітей, їхніх інтересів, наявного кадрового потенціал, матеріально-технічного забезпечення (наявність окремого приміщення для проведення фізкультурно-оздоровчої роботи, фіто-кімнат тощо), співпраця з батьками, можливість здійснювати моніторинг результативності запроваджуваних технологій [1; 3].

Наведемо характеристику інноваційно-оздоровчих технологій, які застосовують в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.

Гімнастика пробудження – спеціальний комплекс гімнастики, який спрямований полегшити процес пробудження після сну та активізувати дитину.

Кольоротерапія – оздоровча технологія, яка застосовується для зняття емоційного напруження та сприяє гармонійному розвитку дитини.

Фізкультурні паузи – різновид малих форм активного відпочинку дітей. Використовують між заняттями в груповій кімнаті.

Ритмічна гімнастика – спрямована на вдосконалення рухових навичок, формування вміння володіти своїм тілом, навчання дітей рухатись в темпі й ритмі музики.

Степ аеробіка – один з найбільш простих і ефективних стилів в аеробіці. Крокова аеробіка проста, вона не вимагає зайвого зосередження і концентрації думок на правильному засвоєнні тих чи інших рухів. Степ аеробіка надає позитивну дію на весь організм.

Фітбол – це аеробіка з використанням спеціальних фітбол-м'ячів. Використання м'ячів вносить певний ігровий момент у заняття, а також створює неповторний емоційний настрій [2].

Імунна гімнастика – супроводження рухами раніше вивчених віршиків, що надає організму емоційний, оздоровчий заряд.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, для задоволення потреб фізичного виховання в закладах дошкільної освіти необхідно впроваджувати в освітній процес фізкультурно-оздоровчої роботи інноваційні оздоровчі технології, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.

Список використаних джерел:

1. Кононко О. Сучасний дитсадок: який він?. *Дошкільне виховання*. 2006. №7. С.3-6.
2. Крошка С. А. Інноваційні оздоровчі технології дітей дошкільного віку у процесі модернізації освіти. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Світ ХХІ сторіччя: модернізація освіти та цінності дитинства», Запоріжжя: 08-09 листопада 2016. URL: http://svit21storichya.blogspot.com/p/blog-page_78.html
3. Нетрадиційні методи оздоровлення дітей дошкільного віку: навч. посіб / Г.Григоренко, Н. Денисенко, Ю. Коваленко, Н. Маковецька. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 116 с.

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ З РЕГБИ

Дмитришин Н. О., студент 4 курсу спеціальності «Фізична культура і спорт», Хмельницький національний університет

Квасниця О. М., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Хмельницький національний університет

Постановка проблеми та аналіз існуючих досліджень і публікацій. Фізичне виховання, масовий спорт відіграють важливу роль у збереженні й зміцненні здоров'я молоді, підвищенні фізичної працездатності, формуванні професійно важливих якостей особистості (Дутчак, 2009; Грибан, 2020). В умовах сьогодення спеціально організована рухова активність має стати обов'язковим атрибутом активного відпочинку молодого покоління на основі здорового способу життя. Наразі державне регулювання фізкультурно-виховної діяльності передбачає перехід до нової концепції у цій сфері – інтереси, мотиви та потреби молоді людини знаходяться в центрі уваги. Це дозволить значно активізувати процес становлення пріоритету рухової активності для профілактики асоціативної поведінки серед студентської молоді [4, с. 19].

Провідні науковці зазначають, що одним зі шляхів підвищення результативності занять студентами фізичними вправами є їхнє вдосконалення в обраному виді спорту (Костюкевич, 2016; Круцевич, 2016). У цьому контексті важливого оздоровчого значення набувають позааудиторні форми організації фізкультурно-спортивної діяльності здобувачів вищої освіти [2, с. 109]. У системі позааудиторних занять провідну роль відіграють заняття в спортивних секціях, мета яких – тренування здобувачів вищої освіти, підготовка й участі їх у змаганнях.

Наразі регбі є одним з популярних та ефективних засобів фізичного виховання студентів зі спортивною спрямованістю. Завдяки різноманітності рухових дій, усебічному впливу на організм, оздоровчій і змагальній спрямованості цей вид спорту є універсальним не лише для підвищення морфофункціональних якостей, а й покращення психоемоційного стану здобувачів вищої освіти (Квасниця, 2017; Сабіров, 2018). Отже, вивчення й аналіз проблеми формування рухових умінь і навичок здобувачів вищої освіти під час позааудиторних занять з регбі, зважаючи на її актуальність та недостатню наукову розробленість, зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз наукових положень щодо формування рухових умінь і навичок здобувачів вищої освіти у процесі позааудиторних занять з регбі.

Виклад основного матеріалу. До сучасних командних ігрових видів спорту, які є ефективним засобом фізичного виховання та спортивної підготовки, належить регбі – олімпійський вид спорту, спортивна командна гра з м'ячем, що характеризується наявним фізичним контактом та безперервною активністю високої інтенсивності.

Специфіка ігрової та змагальної діяльності у сучасному регбі вимагає від гравців високого рівня оволодіння ними значним арсеналом техніко-тактичних прийомів, адже гра являє собою синтез компонентів змагальних дій багатьох видів спорту, таких як футбол (гра ногою і удари по м'ячу), легка атлетика (біг зі зміною швидкості на різні відстані), боротьба (силові однокористувачів в боротьбі за м'яч, блокування і зупинка гравця з м'ячем в руках), гандбол (гра руками) тощо. Водночас, в регбі існують специфічні дії, які не зустрічаються в жодній спортивній грі, – «сутички» і «коридори», де гравці, у встановленому правилами порядку, намагаються виграти м'яч. Це, у свою чергу, ставить певні вимоги до рівня підготовленості, яким повинен відповідати гравець [1, с. 18].

Слід зауважити, що ефективність і результативність у регбі визначається насамперед проявом значних швидкісних, швидко-силових якостей, зміною атакуючих і захисних дій, тактичною боротьбою та емоційною напругою. Мета спортивної підготовки в регбі – досягнення максимально можливого для кожного спортсмена рівня фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою виду спорту і вимогами змагальної діяльності.

Основними чинниками, що забезпечують успішне навчання здобувачів освіти гри в регбі, можна виокремити наступні: фізична підготовленість

студентів, мотивація до фізичної активності, наявність спеціальних знань, належне матеріально-технічне забезпечення занять та висока професійна майстерність викладача [3, с. 37].

Основні завдання спортивної підготовки в регбі:

- різнобічний гармонійний розвиток здобувачів вищої освіти;
- формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних для ефективної змагальної діяльності;
- засвоєння техніки й тактики гри в регбі.

Засобами спортивної підготовки в регбі є фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення спортивної майстерності в обраному виді спорту [1, с. 54]. Фізичні вправи розглядають як спеціально організовані рухові дії, які визначаються специфікою виду спорту та виконуються з метою реалізації конкретного рухового завдання.

Зважаючи на теоретичні основи підготовки спортсменів, у структурі тренувального процесу здобувачів вищої освіти виокремлюють початковий, базовий етапи підготовки та етап спеціалізованої підготовки. Відповідно, основними завданнями підготовки регбістів-початківців є оволодіння основою техніки гри; стале оволодіння технічними прийомами індивідуальної і колективної техніки; вдосконалення техніки з огляду на індивідуальні особливості спортсменів тощо.

Для вирішення завдань технічної підготовки, на нашу думку, доцільно використовувати: вправи, що виконуються в полегшених умовах без активного опору (індивідуально, в парах, трійках, лініях); комбіновані вправи, що виконуються в ускладнених умовах з активним опором; рухові дії, що виконуються в умовах наближених до змагальної діяльності [3, с. 38].

Системний підхід у вивченні рухових дій призводить до формування рухової навички, яка у свою чергу характеризується економічністю та швидкістю виконання, автоматизованим управлінням, сталістю запам'ятовування, стабільністю виконання, високою координацією руху.

Відповідно, при плануванні занять у групах базової підготовки значну увагу приділяють удосконаленню техніки виконання рухів. Зазвичай це завдання зреалізують паралельно з розвиненням фізичних якостей. На етапі спеціалізованої підготовки вектор співвідношення окремих сторін тренувальних навантажень змінюється у бік їх спеціалізації.

Важливим завданнями технічної підготовки регбістів є оволодіння технічними прийомами індивідуальної й колективної техніки, вдосконалення техніки із врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів, підвищення фізичної підготовленості відповідно до ігрового амплуа, забезпечення надійності виконання прийомів індивідуальної та колективної техніки відповідно до етапів навчання.

Вагомого значення також має організація колективної гри, яка в більшості випадків залежить від ефективності дій кожного гравця. У зв'язку з цим, можливості покращення якості гри обумовлені тим, наскільки ефективно регбісти виконують свої ігрові завдання в залежності від ігрових амплуа. У

регбі індивідуальна й колективна техніка повинна бути стабільною і одночасно гнучкою, різноманітною та невіддільною від тактики. Для того, щоб технічні прийоми допомагали вирішувати ігрові завдання, необхідно постійно розширювати їх арсенал.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Теоретичний аналіз наукових джерел показав, що найважливішим заходом збереження здоров'я здобувачів вищої освіти повинна бути організація обов'язкових, вибіркового та позааудиторних занять фізичним вихованням, що мають спрямованість на залучення здобувачів вищої освіти до здорового способу життя, оздоровчих тренувань з урахуванням особистих інтересів студентів.

Формування рухових умінь і навичок здобувачів вищої освіти у процесі позааудиторних занять з регбі здійснюють підвищенням фізичної підготовленості студентів; широким застосуванням спеціальних, імітаційних, змагальних фізичних вправ; поступовим збільшенням арсеналу технічних прийомів; формуванням індивідуальної техніки; використанням технічних прийомів у спортивній діяльності відповідно до ігрових і тактичних завдань.

У побудові процесу навчання кожній руховій дії у регбі можна виділити низку відносно завершених етапів, яким відповідають певні стадії формування рухових умінь та навичок. Система тренування регбістів ґрунтується на багаторічній підготовці, як сукупності відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів, а також циклічності навантажень.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі засобів та методів розвитку фізичних якостей здобувачів вищої освіти у процесі спеціалізованих занять регбі.

Список використаних джерел:

1. Квасниця О. Програма фізичної підготовки кваліфікованих гравців у регбі-7. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова*. Серія 15. Вип. 5(87). Київ, 2017. С. 44–47.
2. Круцевич Т., Пангелова Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3. Дніпро, 2016. С. 109 – 114
3. Сабіров О., Пантік В. Концептуальні основи формування рухових умінь і навичок студентів у процесі позааудиторних занять фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 1(41). Луцьк, 2018. С. 36-45.
4. Сіренко Р. Уніфікація механізмів державного регулювання фізкультурно-виховної діяльності у закладах вищої освіти України : дис... д. н. держ. упр.: 25.00.02 / Національний університет цивільного захисту України. Харків, 2019.

ВПЛИВ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ НА МОРАЛЬНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ

*Дума А. О., студентка 2 курсу,
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура Глухівського
національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка*

*Дісковський В. І., асистент кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Враховуючи актуальність проблеми моральної вихованості підростаючого покоління, а також те, що вона є важливим напрямком роботи по всебічному і гармонійному розвитку особистості, школа наразі працює в напрямку пошуку ефективних шляхів та засобів підвищення рівня моральної вихованості підростаючого покоління в сучасних умовах, що є важливою передумовою успішного здійснення виховання в цілому. Моральна вихованість пронизує усі види виховання, визначаючи людину, як суспільного суб'єкта, що характеризується активною позицією у засвоєнні і прояві соціальних вимог. То ж метою нашої роботи було вивчення можливостей краєзнавчої роботи в школі щодо покращення моральної вихованості підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вирішення питання моральної вихованості підростаючого покоління школа наразі визначає своїм першочерговим завданням, про що свідчать результати досліджень останніх років [2]. Володіючи об'єктивними методами дослідження моральної вихованості педагогами розроблені методики її дослідження та оцінки [1; 5; 6].

Для кожної моральної якості визначили ознаки, притаманні рівням моральної вихованості й оцінювали за п'ятибальною системою, що передбачає високий, середній, низький, нестійкий та негативний і стійко негативний рівні. Моральні якості особистості, градація їх ознак і критерії оцінок були наближені до практики роботи загальноосвітньої школи [5; 6].

Методологічну основу цих показників складало положення про те, що про особистість можна судити за її діями [3; 4].

Мета: визначити вплив краєзнавчої роботи на показники морального виховання учнів.

Виклад результатів дослідження. Для досягнення поставленої мети нами упродовж трьох років вивчалася робота юних краєзнавців у школах міста Кролевець. Під час педагогічних практик майбутні вчителі фізичної культури разом з класними керівниками підшефних класів брали участь у роботі краєзнавчої секції, яка нараховувала 19 школярів і склала експериментальну групу. Контролем слугувала група однокласників у кількості 16 школярів.

Про ефективність краєзнавчої діяльності школярів судили за деякими показниками моральної вихованості (старанність, працьовитість, дбайливе відношення до суспільного майна, до природи, дисциплінованість, колективізм, суспільна активність та дружба).

Як показав аналіз отриманих даних на початку навчального року всі показники моральної вихованості учнів контрольної та експериментальної груп (максимальний бал оцінювання – 5 балів) не мали між собою статистично достовірних розбіжностей. Та вже наприкінці першого року педагогічного експерименту мало місце статистично достовірне покращення деяких показників моральної вихованості учнів експериментальної групи. були статистично достовірно вищими порівнянні з такими ровесників контрольної групи. Варто відмітити динаміку таких показників моральної вихованості як дружба і згуртованість (середній бал оцінювання досяг 3,9), патріотизм (середній бал оцінювання – 3,4).

Упродовж двох наступних років спостережень спостерігалось покращення показників моральної вихованості краєзнавців. Та їх відношення до праці мало статистично достовірну динаміку лише на кінець третього року педагогічного експерименту.

На кінець третього року педагогічного експерименту динаміка вивчених показників порадувала помітною активізацією на покращення з боку показника дружки і згуртованості (середній бал оцінювання досяг 4,6), патріотизму (середній бал оцінювання – 4,4), бережного відношення до природи(середній бал оцінювання – 4,1), бережного відношення до колективних цінностей (середній бал оцінювання - 3,9), дисциплінованості (середній бал оцінювання – 3,7).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отримані результати щодо динаміки показників моральної вихованості юних краєзнавців продемонстрував позитивний вплив краєзнавчої роботи в школах, що дає надію на подальшу активізацію краєзнавчого руху підростаючого покоління аби мати можливість дослідити вплив краєзнавчої роботи в школі на глибину знань учнів у віковому аспекті. То ж вивченням саме цих питань і буде займатися у подальшому проблемна група.

Список використаних джерел:

1. Волкова Н. П. Педагогіка: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2009. 616 с.
2. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей. Навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2010. 240 с.
3. Концепція громадянського виховання особистості в умовах розвитку Української державності. *Педагогічна газета*. №6(72), червень 2000 р.
4. Закон України «Про молодіжні та дитячі організації». Урядовий кур'єр, 1999. 12 січня.
5. Ягупов В. В. Педагогіка : навчальний посібник. Київ : Либідь. 2003. 559 с.
6. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник. Київ : Знання-Прес. 2008. 447 с.

ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБОМ ЗАНЯТЬ НАСТІЛЬНИМ ТЕНІСОМ

Єременко А. М., студентка 4-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Щастливий С. М., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти є формування у студентів стійкого інтересу та потреби до фізичного самовдосконалення як до основного фактора якісної життєдіяльності. У теорії і практиці активно розробляються питання диференціації, індивідуалізації та профілізації навчання, інтеграції змісту освіти, впроваджуються ідеї оптимізації й модернізації освітньої системи [3].

На думку фахівців, необхідно відмовитися від жорсткої нормативності, обов'язковості і авторитарності, підстроювання під заданий із зовні стандарт, сформуванню зацікавленого ставлення студента до предмета, пробудити інтерес до можливості формування здорового тіла, власного здоров'я [1]. Питання фізичного виховання розглядалося багатьма фахівцями. Однак проблему підвищення ефективності фізичного виховання студентів в даний час не можна вважати достатньо вирішеною. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути організація секційних занять, що сприятиме не лише підвищенню рухової активності студентів, а й поліпшенню їх розумової працездатності, зміцненню здоров'я.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проведений аналіз наукових джерел, засвідчує, що концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту розглядали у своїх працях такі науковці: О. Ю. Ажиппо, Г. М. Арзютов, Я. А. Бельський, Е. С. Вільчковський, М. А. Герцик, О. М. Вацеба, О. Ц. Демінський, О. С. Куц, Ю. О. Лянной, В. М. Платонов, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.; організації освітнього процесу в закладах вищої освіти фізичної культури (О. В. Петунін, В. В. Приходько та ін.).

Вагомий внесок у розробку методології та теорії педагогічної інноватики зробили педагоги: В. П. Беспалько, М. Б. Євтух, М. В. Кісіль, Н. В. Москаленко, О. І. Пометун, Г. К. Селевко та ін. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання та впровадження інноваційних методів навчання розглядаються в роботах Ю. В. Бистрової, Л. Кайдалової, С. Г. Карпенчук, О. В. Шестоपालюк та ін.

Мета статті: обґрунтувати необхідність занять настільним тенісом з метою підвищення фізичної підготовки студентів у ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Студенти в основній масі свідомо ставляться до фізичної культури як способу покращення власної фізичної підготовленості та здоров'я, і визначають оздоровчу спрямованість як пріоритетну. Тому основним завданням викладачів фізичного виховання є забезпечення необхідного обсягу їх рухової активності різними засобами. Одним із таких засобів є настільний теніс. Історія настільного тенісу бере свій початок із кінця XIX ст. і на сьогоднішній день цей вид спорту не лише займає одне з провідних місць за масштабами розповсюдження по всьому світу, а й являється засобом здорового дозвілля та моральної насолоди. На етапі сьогодення більше 40 мільйонів гравців щорічно беруть участь в офіційних турнірах світу. Настільний теніс користується великою популярністю, що засвідчує рекордна кількість країн-учасниць на чемпіонаті світу (141 країна – 80 чоловічих та 61 жіноча команди) [4]. Цей вид спорту не обмежується віковою категорією. В теніс грають діти, молодь та люди старшого покоління. Настільний теніс є ідеальним засобом фізичного розвитку навіть на аматорському рівні. Якщо любитель-аматор грає лише для свого задоволення, а не для спортивних досягнень, у нього також розвивається увага, ігрове мислення, периферичний зір, реакція на рухомий об'єкт, м'язова пам'ять та фізична витривалість.

Наявність розвиненої спортивної бази у закладі вищої освіти дає можливість організації спортивних секцій, зокрема з настільного тенісу. Продумана і спланована робота дає змогу не лише поліпшити фізичну та розумову працездатність студентів, а й досягти спортивних результатів. [2].

Широке впровадження настільного тенісу в професійно-прикладну фізичну підготовку студентів дає змогу ефективніше й швидше формувати не лише рухові, а й розумові якості майбутніх фахівців, оскільки саме засобами настільного тенісу формується здатність швидко орієнтуватися в навколишньому середовищі, швидко приймати правильні рішення [1].

Створення секційних занять з різних видів спорту, зокрема із настільного тенісу позитивно вплине на рухову активність студентів, не залежно від їх фізичної підготовки. Займатися цим видом спорту можна дітям, які віднесені за станом здоров'я до основної та спеціальної груп. Основний контингент – це ті, хто любить цей вид спорту і грає на аматорському рівні. Їх складно навчати, тому що рухи у них вже сформовані і сталі, а саме: грають на прямих ногах, мало переміщуються біля столу або стоять узагалі на одному місці, грають відкритою або прямою ракеткою з неправильною хваткою, переважно штовхають і роблять підставку не наносячи ракеткою удару по м'ячу. Такі засвоєні рухи і дії потрібно спробувати «зламати» і приступати до початкового вивчення техніки гри.

На першому етапі пристосуватись до правильної хватки ракетки, переміщенням у стійці тенісиста, набиванні м'яча, ударів по м'ячу без тенісного столу. Наприклад, гра зі стінкою дає можливість відчутти та засвоїти

силу удару, швидкість польоту на напрямок відскоку м'яча, здійснювати правильні кроки.

На другому етапі також відбувається навчання базових елементів безпосередньо біля столу: переміщення по зонах за вказівкою тренера різними способами; гра на столі тощо.

На третьому етапі засвоюється техніка гри з різних вихідних позицій, зокрема: зрізка на ближню, середню і дальню зони стола; підрізка на ближню, середню і дальню зону стола; подачі накатом, підрізкою з різною висотою підкидання м'яча.

На четвертому етапі удосконалюються всі типи ударів, подача, техніка оберту м'яча, перекути, змінюється темп гри, відпрацьовуються комбінації ударів, вивчаються техніко-тактичні елементи. Загалом для підвищення спортивної майстерності завдання виконуються за спеціально розробленою програмою. На кожному практичному занятті удосконалюється техніка гри та набуваються вміння аналізувати свої дії і робити відповідні висновки. На кожному практичному занятті студенти виконують загальнорозвивальні та спеціальні вправи тенісиста з метою розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей та фізичної працездатності

Висновки та перспективи подальших досліджень. Спортивні ігри, в тому числі й настільний теніс, мають виховне, оздоровче й освітнє значення. Під впливом занять відбувається зміцнення м'язових тканин та опорно-рухового апарату, збільшується кровообіг. Різноманітні рухи тенісиста мають сприятливий вплив на дихальну та серцево-судинну системи. За умови регулярних занять даним видом спорту стимулюється робота мозку та зорового аналізатора, що покращує розумову діяльність та увагу студентів

Список використаних джерел:

1. Гринько В., Куделко В. Вплив занять аеробного характеру на спеціальну витривалість студентів у групах зі спортивною спрямованістю (секційні заняття) настільний теніс. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2017. С. 48–52.

2. Кучеренко Г. В., Подоленко О. І. Настільний теніс в системі фізичного виховання студентів педагогічного вузу. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: I Міжнар. інтернет-конференція*. С. 162–165.

3. Чеховська Ю. С. Настільний теніс як засіб фізичного виховання для занять студентів спеціальної медичної групи. *Молодий вчений. Серія: Фізичне виховання та спорт*. 2019. № 3(67). С. 259–262.

4. Grinko V. M. Training of students' special endurance in ping pong sport circles. *Physical education of students*. 2017. № 2. С. 52-60. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PhVSTSE_2017_2_3

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ОСНОВНА УМОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Жуган С. С., студент 3-го курсу спеціальності «Фізична культура і спорт», Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Рибалко Л. М., доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Постановка проблеми. Студентська молодь є майбутнім нації, елітою нашого суспільства. Від її інтелектуальних здібностей, професійної майстерності, рівня фізичного та психічного здоров'я залежить розвиток нашої країни в науковому, економічному, соціальному, культурному, оборонному та інших напрямках діяльності. Однак в останній час виявлено погіршення здоров'я не лише в студентів, але й у школярів, дорослих. Тому у сучасних умовах зусилля педагогів, медиків, вчених мають бути спрямовані на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз останніх досліджень учених засвідчує, що сьогодні основним чинником кризового стану здоров'я студентської молоді та дорослих України є обмежена (або недостатня) рухова активність (гіпокінезія). Адже лише 13 % українців мають необхідний фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тоді як в країнах ЄС – 40-60 %, а в Японії – 70-80 % [2, с. 20-21].

Турбота про здоров'я молоді має починатися з перших років життя, особливо це дуже важливо для дітей, які пішли до школи. Серед них вже до 30% мають низький рівень шкільної зрілості, тобто спостерігаються недоліки фізичного розвитку і психіки [1, с. 230]. У початкових класах спостерігається зниження рухової активності сучасних учнів на 50 % у порівнянні з дошкільнятами; у 50% школярів у віці 6-8 років, у 60 % учнів 9-12 років, у 75-80% школярів старшого віку [2, с. 19]. В результаті тільки 5-7 % учнів шкільного віку закінчують школу абсолютно здоровими, для інших школярів характерні різні проблеми зі здоров'ям: захворювання органів травлення, нервово-психічні розлади, функціональні відхилення серцево-судинної системи, порушення обміну речовин, швидка стомлюваність, зниження розумової та фізичної працездатності.

Аналіз психолого-педагогічної літератури [1-4] показав, що основу здорового способу життя сучасної молоді складає рухова активність, що в найбільшій мірі забезпечує формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Мета дослідження полягає в розкритті ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Здоровий спосіб життя студентської молоді Л. Рибалко розглядає як «сукупність ціннісних орієнтацій та установок, звичок, режиму і темпу життя, спрямованих на збереження, зміцнення, формування, відтворення здоров'я в процесі навчання, виховання, спілкування, праці і відпочинку, передачі його у майбутньому» [4, с. 158].

Здоровий спосіб життя студентів характеризується рядом показників (складових), до яких відносяться: оптимальна рухова активність, раціональний режим навчання і відпочинку, відсутність шкідливих звичок, раціональне харчування, усвідомлення цінності здоров'я, культура міжособистісних відносин, особиста гігієна, психологічний спокій, безпечна сексуальна поведінка тощо. Оптимальна рухова активність є одним з найбільш важливих показників.

Студентська молодь протягом навчання у ЗВО значну частину свого часу приділяє розумовій діяльності, що безпосереднім чином впливає на зниження їх рухової активності. В свою чергу, зниження рухової активності викликає стан гіпокінезії, яке спричиняє негативний вплив на опорно-руховий апарат (зменшується м'язова маса, втрачаються швидкісно-силові якості, витривалість, гнучкість, відбуваються зміни в кістковій і хрящовій тканинах), призводить до порушень постави, роботі різних фізіологічних систем організму (серцево-судинної, органів дихання, кровообігу). Саме тому оптимальна рухова активність повинна бути основою формування здорового способу життя студентської молоді.

Виявлено, що на всі заняття з використанням фізичних вправ (заняття з фізичного виховання, спортивні тренування, участь у спортивних змаганнях і різних спортивних заходах, самостійні заняття фізичними вправами та ранкову гімнастику) студентами відводиться в середньому 5,9% загальних витрат часу. При цьому обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 20-25 % необхідного добового обсягу рухової активності студентів.

Слід відзначити і такий момент: на заняття руховою активністю протягом доби юнаки в середньому виділяють лише 30-40 хв., а дівчата ще менше – 20-25 хв. Цього часу вкрай недостатньо для забезпечення рухової активності. В той же час, студентська молодь дуже сильно потребує на фізіологічному рівні активного руху, який має становити принаймні 15-20 годин на тиждень.

Підвищити рухову активність студенти можуть за рахунок фізичної рекреації, яка істотно збагачує можливості фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи. Для фізичної рекреації характерні наступні ознаки: базується на руховій активності; головними засобами виступають фізичні вправи; застосовуються як у вільний, так і в спеціально призначений час; до уваги беруться культурно-ціннісні фактори; включає емоційні, фізичні та інтелектуальні елементи; використовується на самодіяльних та добровільних засадах; ефективно впливає на організм людини; містить у своїй структурі освітньо-виховні аспекти; наявні певні рекреаційні послуги; застосовується зазвичай у природних умовах; носить науково-методичне підґрунтя.

У зміст фізичної рекреації входять всі форми фізичних вправ, які спрямовані на відновлення фізичних і психічних сил, отримання задоволення від рухової діяльності, різного роду розваги, а також ті, що сприяють емоційно-активному відпочинку.

Тому вважається, що до структурних компонентів (видів і форм) фізичної рекреації можна віднести: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм [4, с. 157].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Здоровий спосіб життя характеризується рядом показників (складових), серед яких оптимальна рухова активність є одним з найбільш важливих показників. Підвищити рухову активність студенти можуть за рахунок фізичної рекреації, яка істотно збагачує можливості фізкультурно-спортивної і оздоровчої роботи. У зміст фізичної рекреації входять різні форми фізичних вправ, які спрямовані на відновлення фізичних і психічних сил, отримання задоволення від рухової діяльності, різного роду розваги, а також ті, що сприяють емоційно-активному відпочинку.

Список використаних джерел

1. Алексова Т., Осіпов В. Аналіз мотивації студентів до оздоровчо-рекреаційної діяльності в період дозвілля. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць Житомирського державного університету ім. І. Франка. Житомир, ЖДУ ім. І. Франка. 2016. Вип. 2. С. 229 – 232.

2. Андрєєва О., Садовський О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2016. № 1. С. 19 – 22.

3. Косівська А. В. Ровний А. С. Формування здорового способу життя студентської молоді засобами фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я. XV міжнародна науково-практична конференція. Харків, Харківська ДАФК. 2015. С. 157 – 159.

4. Рибалко Л.М. Показники здорового способу життя студентської молоді. Вісник ЧНПУ. Сер. Пед. Науки. Фіз. Вих. та Спорт. 2018. Вип. 154 (2). С. 208-214.

ФОРМУВАННЯ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Журба А. А., студентка 1-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)»,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка*

Шевченко О. В., кандидат педагогічних наук, доцент, Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Фізична культура в шкільному віці має особливо велике значення для формування необхідних в житті рухових умінь, навичок, оволодіння основами їх практичного використання в різноманітних умовах рухової діяльності. У навчанні руховим діям в цьому віці можна виділити етапи, сприятливі для швидкого та повноцінного освоєння нових рухових дій. У процесі спрямованого використання цієї особливості створюються найкращі умови для всебічного розвитку рухових якостей. Придбані в шкільному віці рухові вміння та навички, а також фізичні, інтелектуальні, волевові та інші якості стають базою для швидкого та повноцінного оволодіння професійно-трудовими, військовими та іншими спеціальними руховими діями, необхідними для подальшого фізичного вдосконалення у зрілому віці. Практика використання фізичної культури в шкільному віці спрямована на фізичне вдосконалення підростаючого покоління. Разом з тим вона повинна забезпечувати здоровий спосіб життя, культурний відпочинок, підтримку високого рівня працездатності в навчальних заняттях та успішного здійснення інших видів діяльності. Весь процес досягнення цих цілей необхідно пов'язувати з усебічним розвитком особистості [5, с. 48].

Серед цінностей освіти в суспільстві ключовим компонентом нового педагогічного мислення стає розвиток особистості у взаємодії фізичного й духовного виховання, через фізкультурно-оздоровчу діяльність, свідоме ставлення до свого здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково педагогічної літератури дозволив визначити, що процес фізичного виховання займає важливе місце в загальному освітньому просторі школярів і здійснюється відповідно до законів України «Про освіту». Великий потенціал фізичного виховання полягає в тому, що він впливає не тільки на рухову сферу дитини, а й на духовну, особистісну і соціальні сфери.

Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою.

Виходячи з цього, можна визначити основні завдання, що постають перед сучасним учителем фізичної культури:

- зміцнювати здоров'я і сприяти гармонійному розвитку дитини;
- формувати свідоме ставлення до здоров'я як найвищої соціальної цінності;
- сприяти фізичному розвитку дитини;
- впроваджувати методичні підходи у фізичному вихованні на основі принципу «рух назустріч природі»;
- здійснювати моніторинг вивчення стану здоров'я учнів, рівня фізичного розвитку та фізкультурно-оздоровчої роботи;

– здійснювати оцінювання з фізичної культури, враховуючи діапазон реальних можливостей дітей;

– використовувати інноваційні здоров'язберігаючі освітні технології та особистісно орієнтований підхід до навчання та виховання з метою підвищення інтересу до уроків фізичної культури [2, с. 18].

Переважає більшість основних видів фізичного виховання і спорту представляють собою високо - активну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від фізичних якостей та безпосередньо пов'язаних з ними здібностями учня. Одним із видів спорту що входять до цієї групи є гімнастика.

Гімнастика – це складнокоординаційний вид спорту, що вимагає від спортсмена високого рівня технічної та фізичної підготовки. Основні задатки майбутнього спортсмена починають формуватись на етапі початкового навчання, який передбачає відбір до занять гімнастикою і виявлення первинних здібностей, створення мотивації до занять та досягнення високих спортивних результатів в гімнастиці [3, с. 8].

Враховуючи специфіку гімнастики, Чайка А.В відзначає, що однією з основних здібностей майбутнього спортсмена є гнучкість, а саме можливість виконання рухів з великою амплітудою. Причинами виникнення потреби розвитку гнучкості саме на першому етапі навчання є:

– необхідність відповідності вікових діапазонів гімнастів-початківців з основними сенситивними періодами розвитку гнучкості;

– наповненість програми гімнастики елементами, що вимагають прояву великої чи максимальної амплітуди рухів в суглобах (поява сучасних елементів);

– особливість оцінювання комбінаційних дій гімнастів згідно правил змагань [4, 28].

Мета статті полягає у необхідності пошуку засобів і методів розвитку гнучкості дітей на початковому етапі навчання гімнастикою.

Виклад основного матеріалу. Спираючись на концептуальні положення, на базі ОКДЮСШ «Ніка» м. Кропивницький, нами був організований педагогічний експеримент, суть якого полягала в розробці оптимальної системи занять по формуванню гнучкості та експериментальній оцінці її ефективності. В дослідженні приймало участь двадцять дітей віком від 6 до 7 років. За вступними іспитами діти були зараховані до груп початкової підготовки відділення гімнастики художньої. За результатами тестування діти були поділені на дві відносно однакові групи, одна з яких є експериментальною. Вік та рівень фізичної підготовленості спортсменів в кожній групі приблизно однаковий. Місце, час та тривалість заняття обох груп однакові. Контрольна група займалась за загальноприйнятою методикою, а експериментальна – за запропонованою.

Критеріями ефективності методики слугували: ступінь приросту результатів в контрольних вправах та ступінь засвоєння основних гімнастичних базових вправ.

Головною метою тренування юних гімнастів ми визначили:

- гармонійний розвиток рухових якостей майбутнього спортсмена;
- створення мотивації до занять гімнастикою;
- підготовка дітей до складання перевідних іспитів, що проводяться з метою визначення рівня фізичної та технічної підготовки юних гімнастів;
- підготовка до виступу на кваліфікаційних змаганнях, для отримання III юнацького розряду.

У ході навчально-тренувальних занять, спрямованих на поліпшення гнучкості, ми систематично здійснювали контроль за змінами амплітуди рухів у суглобах. Без цього важко керувати процесом розвитку гнучкості, оскільки немає можливості оцінювати дійовість складеної програми і в разі необхідності вносити відповідні корективи. Гнучкість вимірюється також для контролю за динамікою фізичної підготовленості спортсмена [1].

Висновок. Знання головних закономірностей вікового розвитку дозволяє підійти до рішення практично важливих задач, що лежать в основі педагогіки, медицини і фізичного виховання.

Найважливіша з них – оцінка вікової норми. З позиції адаптивного характеру розвитку критерії вікової норми повинні враховувати діапазон можливостей організму, що забезпечують надійність його функціонування на кожному етапі онтогенезу. Поза всяких сумнівів, подібний підхід має прогресивне значення і дозволяє вирішити ряд практичних задач у формуванні та оцінці рівня фізичного розвитку дітей.

Дослідженнями підтверджено необхідністю запровадження методики розвитку гнучкості на початковому етапі багаторічної підготовки в гімнастиці, за рахунок включення в навчальний процес дієвих засобів фізичного виховання, з урахуванням вікових особливостей дітей. Дана проблема потребує подальшого вивчення і має вирішальне значення для загальноосвітніх шкіл при вивченні варіативного модуля гімнастика та в роботі спортивних секцій дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Список використаних джерел:

1. Алтер Майкл Дж. Наука про гнучкість. Київ: Олімпійська література, 2001. 420 с.
2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. Київ: Олімпійська література, 1995. 320 с.
3. Смоленський В.И., Гавердовський Ю.С. Спортивная гимнастика. Киев: Олимпийская литература, 1999. 462с.
4. Чайка А.В. Гімнастика: навчальний посібник. Харків: Ранок, 2009. 128 с.
5. Шерета В.В., Кодацька С.М. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально–методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання. Кіровоград, 2011. С. 24-25.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Зайка М.О., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У сучасному світі потік різноманітної інформації постійно зростає, водночас світові інтеграційні тенденції також суттєво активізувалися. Наукові дані щодо різних сфер життя дуже швидко та хаотично накопичуються. Цей величезний обсяг накопиченої інформації не завжди є показником цілісного розуміння сутності того чи іншого наукового питання. Дане положення не дає достатнього підґрунтя щодо практичного їх застосування та системного використання. Із огляду на це сьогодні зростає увага до аналізу та синтезу підходів, які дають змогу щодо інтеграції часткових наукових даних до цілісного відображення певних явищ та об'єктів у реальному житті. Є закономірним, що дана тенденція проявляється також у сфері наукових знань з фізичного виховання та фізичної культури [1; 3; 4; 5].

Учні старших класів серед інших дітей є найбільшими споживачами інформації щодо нових світових тенденцій галузі фізичної культури, адже саме у цьому віці вони усвідомлюють свої спортивні або фізкультурні уподобання та шукають своє місце у даній галузі, активно формуючи тим самим свою фізичну культуру. Завданням вчителя, батьків, фахівців є розкриття та правильне спрямування у інформаційному просторі своїх підопічних з метою оптимізації процесу формування фізичної культури старшокласників, що є актуальною проблемою сьогодення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні існує протиріччя між потребами щодо формування фізичної культури в учнів старших класів та недостатністю спочатку теоретичного узагальнення, а потім педагогічної адаптації старшокласників до інформаційного освітнього середовища галузі фізичної культури за допомогою інформаційних технологій. Дане протиріччя окреслено на основі аналізу наукової та методичної літератури, а також документальних джерел [2; 3; 4; 5].

Сутністю даного протиріччя є невизначеність теоретичних основ інформатизації сфери фізичної культури, зокрема й фізкультурної освіти. Спрямованість та інструменти фізкультурної освіти, узагальнення її засобів та методів, суттєво впливають на рівень споживання інформації відповідної

спрямованості та на рівень використання комунікативних технологій у процесі формування фізичної культури старшокласників у навчальному та позанавчальному процесі.

Формування повноцінного інформаційного освітнього середовища із доступним та широким використанням інформаційних технологій, що має відношення до галузі фізичного виховання та фізичної культури загалом та для старшокласників зокрема перебуває зараз на низькому рівні. Так само на низькому рівні перебуває й ефективність використання даних інформаційних технологій у системі освіти, що знижує у свою чергу ефективність процесу формування фізичної культури учнів [1; 3; 5]. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що недостатньо є розробленими питання щодо теоретичної та методичної складової розробки, впровадження та використання інформаційних технологій у процесі фізичного виховання учнів старших класів, що є актуальним та вимагає подальших досліджень.

Мета роботи: визначити напрямки інформатизації процесу фізичного виховання старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання у старшій школі реалізується переважно без використання інформаційних технологій, а організація навчального процесу з фізичної культури часто відбувається із позицій командних з боку вчителя, що має в основі нехтування принципом самовдосконалення й саморозвитку учнів. Дане положення визначено за допомогою результатів анкетування старшокласників. Більшість із них наголошують, що основна увага вчителя акцентується на досягненні учнями нормативних показників фізичної підготовленості. У даному процесі переважно відсутня теоретична, психофізична, інтелектуальна підготовка. Також старшокласниками було відмічено, що вибір методів та засобів фізичної культури переважно відбувається без урахування їх бажання, та без використання інформаційних технологій, що не створює міжструктурних та внутрішньоструктурних зв'язків між показниками фізичного стану учнів, кумулятивні та термінові ефекти фізичної підготовки не констатуються та не беруться до уваги.

Таким чином, виникає недостатня узгодженість між показниками фізичної підготовленості та фізичного розвитку учнів старших класів та їх функціональними й психофізичними можливостями, що нівелює потенціал формування фізичної культури старшокласників.

Нових умов модернізації та оптимізації освіти на сучасному етапі її розвитку вимагає сьогодення. Майбутнє освіти має ґрунтуватися на комп'ютерних технологіях, що є процесом закономірним й об'єктивним.

Досвід передачі знань й вмінь за допомогою підручників, книг та особистого спілкування вже є минулим. Новітні інформаційні технології сприяють оптимізації та активізації аналітичної діяльності учнів, що дозволяє суттєво підвищити ефективність їх рухової активності, й будь-якої рухової діяльності – спортивної, фізкультурно-оздоровчої, рекреаційно-оздоровчої тощо.

Інформаційні технології підвищують увагу до власного здоров'я, стимулюють особисту зацікавленість, підвищують зацікавленість до власних рухових можливостей та здібностей та допомагають уявити їх подальший розвиток за допомогою фахових демонстрацій. Інформаційні технології дають усе різноманіття ілюстративного матеріалу, з їх мультимедійними та інтерактивними моделями можуть підняти процес навчання на новий рівень сприйняття, закріплення та удосконалення навчального матеріалу [1; 3; 4; 5].

Процес оптимізації фізичного виховання у старшій школі за допомогою інформаційних технологій має вмещувати наступні структурні компоненти:

- мотиваційний (визначає напрямки рекламування, презентування, цільову спрямованість, заохочення до рухової активності учнів старших класів на основі їх інтересів, уявлень, побажань та мотивів);

- концептуальний (визначає мету, завдання, спрямованість, принципи, педагогічні умови щодо організації навчального процесу фізичного виховання, які реалізуються за допомогою відповідних методів застосування інформаційних технологій й форм їх організації);

- діяльнісний (визначає освітню взаємодію інформаційних технологій у відповідності до напрямків процесу фізичного виховання учнів та із метою реалізації мети й завдань відповідної моделі, засвоєння змісту навчальної програми);

- результативний (розкриває шляхи формування культури здорового способу життя старшокласників на основі підвищення інтересу до регулярних занять фізичною культурою або спортом, ефективності навчального процесу).

Висновки. Ефективність та цілісність щодо функціонування процесу фізичного виховання у старшій школі може бути забезпечена застосуванням інформаційних технологій, що дозволить оптимізувати набуття учнями рухових умінь та навичок зокрема та оптимізувати організацію навчального процесу загалом.

Перспективи подальших досліджень. Наукове обґрунтування та розробка методики оптимізації формування фізичної культури учнів старших класів та експериментальна перевірка її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Борисова Ю. Ю., Власюк О. О. Комп'ютерні технології як педагогічні інновації у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 11. С. 8-12.

2. Денисова Л. В. Оцінка ефективності застосування інформаційних комп'ютерних технологій навчального призначення в процесі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2013. № 4 С. 61-67.

3. Кашуба В. О., Сергиєнко К. М., Колос М. А., Алёшина А. І. Використання комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання молоді. *Молодіжний науковий вісник. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк, 2007. С. 16-23.

4. Москаленко Н. В., Єлисеєва Д. С. Вплив інноваційної технології зміцнення здоров'я на фізичний стан старшокласників. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ, 2016. Вип. 1 (70) 16. С. 108-113.

5. Футорний С., Караватська М. Інформаційні технології та Internet-ресурси у формуванні здорового способу життя студентів у процесі фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки*. 2013. № 9. С. 68-73.

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СТРУКТУРИ І ЗМІСТУ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ ФУТБОЛІСТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Іволга С. М., магістрант 2 курсу,
кафедра теорії та методики фізичного
виховання, Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія»*

*Суровов О. А., канд. пед. наук, старший
викладач кафедри теорії та методики
фізичного виховання, Комунальний заклад
«Харківська гуманітарно-педагогічна
академія»*

Постановка проблеми. У системі підготовки спортсмена виділяють наступні структурні елементи: багаторічну підготовку спортсмена як сукупність відносно самостійних і в той же час взаємопов'язаних етапів; річну підготовку; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); тренувальні заняття відзначив М. Пітин.

Досконалість наукових основ спортивної підготовки, досягнення передової практики привели до значного збільшення тривалості виступів спортсменів на рівні вищих досягнень. Це характерно для більшості олімпійських видів спорту, в тому числі і для таких найбільш популярних, таких як легка атлетика В.В. Михайлов (1983), плавання Н.Ж. Булгакова (1986), різні види боротьби, бокс В.М. Романов (1956), а також футболу В.В. Соломонко, Г.А. Лісенчук, О.В. Соломонко (2005).

Тривалість і структура багаторічної підготовки залежить від наступних факторів:

- індивідуальних і статевих особливостей спортсменів темпів їх біологічного дозрівання і в більшості зв'язаних з ними темпів росту спортивної майстерності у творчості І. Якимишин;

- віку, в якому спортсмен почав займатися, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування Б. Г. Чирва;
- структури змагальної діяльності і підготовленості спортсменів, забезпечуючи високі спортивні результати визначив К. А. Шашков;
- закономірностей встановлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів в ведучих для даного виду спорту функціональних систем відзначив С. С. Коваль;
- зміст тренувального процесу склад засобів і методів, динаміки навантажень, побудова різних структурних моделей тренувального процесу, застосування допоміжних факторів (спеціальне харчування, тренажери і т.д.) відзначили Д. Бондарев, Р. Сіренко, В. Гальчинський.

Вказані фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, строки, необхідні для досягнення вищих спортивних результатів, оптимальні вікові зони, в котрих спортсмени досягають цих результатів.

Мета статті: на основі аналізу наукової літератури визначити структурні та змістові особливості фізичної та технічної підготовки футболістів середнього шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Раціональне планування багаторічної підготовки тісно пов'язане з визначенням цих вікових меж. Як правило, виділяють три основних вікових зони, перших великих успіхів, оптимальних можливостей, підтримання високих результатів відмічає А. Э. Матвеев .

У системі багаторічної підготовки В. Н. Платонов, (2004) виділяє 8 етапів:

- 1) початкової підготовки;
- 2) попередньо базової підготовки;
- 3) спеціалізованої базової підготовки;
- 4) підготовки до вищих досягнень;
- 5) максимальна реалізація індивідуальних можливостей;
- 6) збереження вищої спортивної майстерності;
- 7) поступового зниження досягнень;
- 8) вихід зі спорту вищих досягнень;

Структура та зміст етапів багаторічної підготовки спортсменів полягають у наступному.

Етап початкової підготовки має на меті зміцнення здоров'я дітей, різнобічну фізичну підготовку, усунення недоліків у фізичному розвитку, навчання техніці обраного виду спорту і техніці допоміжних і спеціально - допоміжних вправ. На цьому етапі слід зосереджуватися на різнобічному моторному розвитку, де б переважали забави та розважальні ігри з бігом, естафети з акцентом на розвиток спритності, ігри з м'ячем проаналізував В. Ягелло .

У підготовці юних спортсменів властиві розмаїття засобів і методів, якнайширше застосування вправ з різних видів спорту і рухливих ігор, застосування ігрового методу. Щодо технічного вдосконалення, то необхідно орієнтуватися на засвоєння майбутніми спортсменами різноманітних підготовчих вправ. Ні в якому разі не слід намагатися стабілізувати техніку

рухів, прагнути сформувати стійкі рухові навички для досягнення певних спортивних результатів відмічає В. Романюк .

Інтенсивний розвиток усього організму, щорічне збільшення росту на 3-4 см, процес окостеніння не закінчений, кістки таза не зрослися, кістки скелета легко піддаються деформації, м'язи та зв'язковий апарат слабкі, треба докладати зусиль аби підтримувати хребет у правильному положенні. Слід уникати положення, що призводить до викривлення хребта, сильних поштовхів і струсів тіла, різких зупинок та поворотів, перенапруження опорно-рухового апарату. Нерівномірне навантаження на праву та ліву ноги може спричинити зміщення кісток поясу верхньої кінцівки й таза надають у своїй книзі М. К. Борщ, Н. М. Траносьян.

У дітей у цьому віці відносно більше, ніж у дорослих, ЧСС (90-92 уд/хв.), серцевий м'яз слабкий: навіть при незначному навантаженні ЧСС різко збільшується, але й швидко повертається до норми. Обмежуються вправи з різними напруженнями, доданням значного опору, не можна ставити завдання, що є важкими для виконання і спричиняють велике нервово напруження відзначив Н. Артим'юк Слід пам'ятати про неприпустимість тривалого навантаження під час бігу. Дихання у дітей чисте, поверхнєве, близько 22 разів за 1 хв., потрібно навчати глибокому, рівномірному диханню через ніс. Процеси збудження переважають гальмувальні, тому для дітей цього віку характерними є більша рухливість, часте переключення з одного виду діяльності на інший. Варто застосовувати рухові дії з частою їх зміною та обмеженою кількістю повторень відмічає В. Романюк.

У науково-методичній літературі вказано, що навчально-тренувальні заняття на цьому етапі слід проводити не частіше 2-3 разів на тиждень, а їх тривалість повинна бути в межах 60 хвилин вказує В. Д. Чекас, І. М. Блещак.

На етапі попередньо базової підготовки головним завданням тренування є різнобічний розвиток фізичних особливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків у їхньому фізичному розвитку і підготовленості, створення рухового потенціалу для засвоєння рухових навиків. На цьому етапі технічне вдосконалення вже більше, ніж на попередньому, будують на різноманітному матеріалі вправ обраного виду спорту. Особливу увагу необхідно звертати на розвиток різних форм прояву швидкості й гнучкості відмічає І. Г. Максименко.

При плануванні функціональної підготовки на цьому етапі, необхідно враховувати майбутню спеціалізацію спортсмена) вказує В. Є Левчук.

На етапі підготовки до вищих досягнень, основною метою є максимальне використання засобів, які здатні викликати значне протікання адаптаційних процесів. Сумарна величина об'єму і інтенсивності тренувальної роботи досягають максимуму, широко плануються заняття з великими навантаженнями, кількість занять в тижневих мікроциклах може досягати 15-20 і більше, різко збільшується змагальна практика і об'єм спеціальної, психологічної, тактичної і інтегральної підготовки.

Як зазначається у працях Л. Веселовської, І. Чорнобайя, особливо тривалим є шлях до вищої спортивної майстерності у спортивних іграх, багатоборства, де рівень спортивного результату визначається дуже великою кількістю складників техніко - тактичних та психічних компонентів.

Початковий етап є найголовнішим із вище перекислених, що вказують С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, тому, щона цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту. Також, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини. Такий підхід є основою для наступного технічного і фізичного вдосконалення відзначає К. Віхров.

Необхідно досягнути планомірного зростання фізичних та технічних можливостей спортсмена, збільшення функціональних можливостей основних систем його організму. Тому слід чітко виділяти напрямок, по-якому повинна іти інтенсифікація тренувального процесу на протязі всього шляху спортивного вдосконалення вказує В. В. Михайлов.

Як відмічають дослідники І. Х. Турчик., О. І. Шиян, М. П. Пітин, фізична підготовка спортсменів, у тому числі і юних, формує одну із найбільш актуальних проблем сучасної теорії і практики спортивного тренування.

Відомо, що основний зміст фізичної підготовки на початковому етапі підготовки заснований на гармонійному розвитку і вдосконаленні якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості і координаційних здібностей зазначає Н. Артим'юк.

Вибіркове збільшення тренувальних навантажень на всіх етапах спортивної підготовки дітей і підлітків визначаються закономірностями розвитку фізичних здібностей.

Високий рівень і приріст розвитку у юному віці оцінюється як чутливий період і є основним для збільшення засобів дії на конкретну фізичну якість вважає В. В. Шаленко.

Дослідженнями В. Н. Сеулянов встановлено, що фізичні якості в віковому аспекті розвиваються гетерохронно, чітко розглядається збільшення темпів розвитку, їх спад і підйом.

Знання чутливих періодів вікового розвитку окремих компонентів фізичної підготовленості дає можливість з найбільшою ефективністю використовувати їх для збільшення рухового потенціалу молодих спортсменів, здібностей і можливостей з допомогою педагогічного впливу зазначив В. Романюк.

Спеціальне тренування - останнє у загальному процесі тренувань, де всі методи, засоби націлені на досягнення найвищого спортивного рівня. Мета цього періоду тренування - виховання такого гравця, фізичні та техніко - тактичні досягнення якого проявлялися б у високих результатах на змаганнях.

Усі три етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень відзначив М. І Шкірта.

Актуальність і вірогідність більшості досліджень з інших видів спорту є переконливою. Однак зазначені дослідження та виявлені актуальні наукові напрями вказують на необхідність розробки ефективної навчально – тренувальної програми з використанням спряженого методу тренування у підготовці футболістів на етапі початкової підготовки.

Фахівці теорії спорту та спортивних ігор вказують на необхідність врахування початкового етапу у різних видах спорту як одного із головних тому, що на цьому етапі навчання під час роботи над розвитком однієї якості водночас розвиваються й інші, формується різностороння базова техніка виду спорту, передбачається оволодінням значним обсягом та комплексом технічних прийомів, найбільш інтенсивний розвиток і формування рухових і інших функції організму дитини.

Висновки. Аналіз літературних джерел дає підстави стверджувати, що у футболі усі етапи тренувального процесу, крім різних для кожного періоду завдань, форм та змісту праці, мають одну спільну мету – підвести гравців до найвищого рівня спортивних досягнень.

Висока значущість фізичної і технічної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності, що спеціалізуються в ігрових видах спорту розкриті в численних дослідженнях, проте дані щодо підходу у вирішенні завдань фізичної та технічної підготовки юних футболістів мають протиріччя.

У науково-методичній літературі відсутні науково-обґрунтовані дані щодо використання спряженого методу у підготовці юних футболістів де б ураховували специфіку рівня їх підготовленості та спрямованість етапу початкової підготовки.

Список літературних джерел:

1. Андреев С. М. Алієв Е. Г., Левин В. С. Міні-футбол: багаторічна підготовка футболістів у спортивних закладах. К. 2003. 214 с.
2. Артим'юк Н., Пітин М. Тренування під час етапу підготовки. *Фізична культура. Спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві : зб. наук. праць III Всеукр. студ. наук.-практ. конф.* Вінниця. 2010. С. 5–8.
3. Артим'юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість на етапі початкової підготовки. Луганськ 2010. С. 3–7.
4. Артим'юк Н., Пітин М. Актуальні напрями удосконалення фізичної і технічної підготовки футболістів. *Проблеми формування здорового способу життя молоді*: Луганськ. 2009. С. 117–119.
5. Артим'юк Н., Пітин М. Фізична підготовленість на етапі підготовки *Загальні ознаки формування фізичного розвитку молоді*. Луганськ. 2010. С. 3–7.
6. Боднар Т. С. Спортивні та рухливі ігри на уроках фізичної культури в початковій школі. Харків. 2008. 192 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Калашник Д.С., вчитель фізичної культури Добропільського НВК№7, здобувач освіти 4 курсу, кафедра теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Аксьонов В.В., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Аксьонов Д.В., викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Постановка проблеми. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання та вдосконалення фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

О. Дубогай зазначає, що удосконалення фізичних здібностей може бути ефективним та оптимальним у тому випадку, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії – та основними закономірностями вікового розвитку фізичних здібностей.

Вивчення вікових особливостей розвитку здібностей дітей та підлітків дозволило відомому вченому Л. С. Виготському визначити одну з важливих закономірностей: здібності розвиваються гетерохронно, а в їх розвитку існують періоди активного зростання темпів приросту, пасивності і стабілізації. Активні темпи приросту автором були визначені як чутливі, сенситивні, що є ефективним для підвищення педагогічного впливу, який сприяє їх розвитку. Таким чином, вікова педагогіка збагатилась науковим фактом, який дозволяє розробити вікову періодизацію вибіркового та комплексного виховання здібностей дітей і підлітків.

Мета статті: аналіз науково-методичної літератури щодо особливостей розвитку фізичних якостей у дітей шкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Система фізичної підготовки дітей шкільного віку передбачає реалізацію трьох основних завдань – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю.

Поєднання педагогічних дій із віковими можливостями і сенситивними періодами й визначає оздоровчий ефект фізичної підготовки.

Віковому розвитку сили – здібності долати зовнішній опір та протидіяти цьому за рахунок м'язових напружень – присвячені дослідження, в яких автори приходять до висновку, що найбільш активний темп приросту сил кисті і станової сили спостерігається в старшому шкільному віці. До такої ж думки приходять і проф. Т. Ю. Круцевич при вивченні сили згинання й розгинання передпліччя, сили м'язів нижніх кінцівок.

Не менш важливим є вивчення динамічної сили дітей, зокрема одного з її різновидів – «вибухової» сили, характерної для швидкісно-силових вправ.

Поступальні, але нерівномірні зміни швидкісно-силових здібностей відмічаються в залежності від віку і статі. Так, висота стрибка вгору з місця у дівчаток безперервно покращується до 12–14 років, потім спостерігається стабілізація результатів і навіть їх зниження.

У хлопчиків середньорічні показники вибухової сили з віком підвищуються, досягаючи свого максимуму в 15–17 років. Достовірні прирости вибухової сили зафіксовані в дівчаток 8–10, 11–14 років та у хлопчиків 11–12 і 13–15 років. Відповідно, саме цей шкільний вік найбільш сприятливий для виховання даної здібності.

Досліджуючи сенситивні періоди розвитку силових здібностей, В. В. Івашковський та О. І. Остапенко відмічають, що найбільш активні темпи розвитку характерні в основному для підліткового та юнацького віку.

Основні зміни при збільшенні показників абсолютної і відносної сили відмічаються в школярів 10-річного віку. Найбільш сприятливим часом для розвитку сили і посилення засобів педагогічного впливу є підлітковий вік – з 10 до 11 років, коли швидкісно-силові здібності збільшують темп свого розвитку на 12–15 %.

Вивченню особливостей вікового розвитку швидкості – здібності виконувати максимально рухові дії у можливо короткий проміжок часу – і формам її прояву та реагування на сигнал, одиночний рух, максимальний темп приділяється велика увага серед спеціалістів у галузі фізичної підготовки.

Проведені дослідження дозволили встановити, що прихований час рухової реакції в русі кисті в 9–13 років близький до показників дорослих. Залежно від віку швидкість простої і складної рухової реакції має незначні зміни.

Експериментально встановлено, що від 7 до 16 років темп руху збільшується в 1,5 рази. Проте цей процес від однієї вікової межі до іншої протікає нерівномірно. Значна його інтенсивність спостерігається в 7–9 років. Відносно швидкісних цілісних рухів, час збільшення максимальної швидкості під час стартового розбігу не залежить від віку та статі.

Відомо, що витривалість – здібність протягом довгого часу виконувати рухову діяльність без зниження її ефективності – у значній мірі визначає рівень працездатності, функціонування серцево-судинної і дихальної систем, загальний стан здоров'я.

У теорії і практиці фізичного виховання вікові особливості розвитку витривалості вивчаються в декількох напрямках. Це загальна, статична і швидко-силово витривалість.

У дослідженнях В. Д. Сонькіна і В. В. Зайцевої зазначено, що в хлопчиків та дівчаток загальна витривалість активно розвивається з 8 до 13–14 років, а енергійне збільшення витривалості до динамічних м'язових напружень – з 8 до 11 років.

При цьому О. О. Гужаловський відмічає, що витривалість при навантаженні субмаксимальної інтенсивності має хвилеподібну динаміку. Він указує, що темпи розвитку витривалості мало змінюються в період від 7 до 11 років, але з початком процесів статевої зрілості різко зростає, ненадовго залишаючись на одному рівні лише в 14-річному віці.

У дівчаток стабілізація в розвитку даних здібностей відмічена після 15 років, і без застосування спеціальних режимів педагогічного впливу витривалість не збільшується.

Швидкісна витривалість різних груп м'язів також змінюється протягом шкільного періоду. У хлопчиків 8–11 років збільшується на 75,5 %, тобто має найбільший темп розвитку в порівнянні із середнім і старшим шкільним віком. Таке збільшення витривалості відмічено і в дівчаток із 8 до 10 років.

На підставі вивчення статичної витривалості м'язів, які розгинають тулуб і нижні кінцівки, дослідники роблять висновок про активність розвитку даних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Що стосується вікового розвитку витривалості у швидко-силових вправах, то в дослідженнях зазначено найбільш високий темп її розвитку в дівчаток із 9–10 років, а в хлопчиків із 8–10 років.

Спритність – здібність виконувати рухові дії відповідно до поставлених завдань щодо напрямку та амплітуди, вчасно і пропорційно щодо зусиль – займає особливе місце у фізичній підготовці школярів. Виявлення таких здібностей взаємопов'язане з такими показниками, як просторова, часова і силова характеристики, що в значній мірі визначають координацію рухів людини в будь-якому виді її діяльності.

Перш за все необхідно зазначити, що амплітуда коливання тіла в дітей, коли вони стоять на горизонтальній поверхні, до 12 років зменшується, а вірогідне її зменшення характерне для періодів з 8 до 10 років і з 11 до 12 років.

Визначено, що ходіння у дітей досягає найбільшої прямолінійності до 6 років, а з 7 до 12 років це поліпшення є статистично достовірним. Таким чином, функції динамічної рівноваги найбільш інтенсивно розвиваються в шкільному віці.

Дослідники зазначають, що такі ж особливості характерні для розвитку просторової точності рухів дітей при виконанні стрибків і метанні, при елементарних рухах верхніми кінцівками.

Особливу цікавість становлять дослідження стосовно ролі і взаємозв'язків спритності в дітей середнього шкільного віку з іншими фізичними здібностями. Вивчення цього питання дозволило П. Рибалко

визначити, що структуру фізичної і координаційної підготовленості дітей шкільного віку складають як у хлопчиків, так і в дівчаток п'ять основних факторів.

Для хлопчиків характерний вплив на структуру фізичної підготовленості мають швидкісно-силові здібності (31,7 %), потім координаційні в ритмічних рухах (13,3 %), рухові перемикання (11,1 %), гнучкість (8,9 %).

Структура фізичної підготовки дівчаток цього ж віку формується такими факторами: ритмічністю рухів і швидкісно-силовими здібностями (36,7 %); швидкісними здібностями і точністю рухів (17,0 %); витривалістю (14,6 %); руховим перемиканням у швидкісних здібностях (10,3 %); здібностями до екстраполяції (6,7 %).

Для вдосконалення цих здібностей І. І. Козетов пропонує використати нестандартне обладнання з використанням натуральних рухів – лазіння, спусків, підйомів, підтягування тощо.

На думку дослідників, для розвитку статокінетичної стійкості в дітей середнього шкільного віку доцільно використовувати різноманітні кругові рухи, повороти, нахили голови і тулуба, акробатичні вправи, ігри та естафети. Експериментальні дані засвідчують, що додавання таких вправ, як гойдання й обертання на каруселях, стрибки по автомобільних шинах і трамплінах сприяють покращенню соматичних і вегетативних реакцій дітей на дозоване навантаження.

Діти віком від 6 до 9 років використовують різні засоби вирішення рухових вправ для рівноваги, найбільш ефективними з них є точні координаційні рухи.

При відтворенні силових ознак руху відмічається точність збільшення на 35 %, при відтворенні просторових ознак руху точність збільшується на 40–45 %, при розвитку тимчасових ознак руху точність збільшується на 30 %.

Гнучкість – здібність виконувати рухи з великою амплітудою – та її розвиток визначається морфо-функціональними властивостями опорно-рухового апарату, що відображається в ступені рухливості його ланцюгів. Вікові особливості розвитку даних здібностей вивчаються у 2-х формах: активній і пасивній для всіх ланцюгів тіла.

Дослідження вікового розвитку основних ланцюгів опорно-рухового апарату дітей шкільного віку були здійснені цілим рядом учених. Автори досліджень зазначають нерівномірне збільшення показників сумарної рухливості хребетного стовпа при згинальних рухах у хлопчиків і дівчаток шкільного віку. Найбільша активність у розвитку характерна для хлопчиків віком від 7 до 10 років, для дівчаток – від 10 до 14 років із найбільшим значенням у 14 років. У віці від 7 до 12 років (незалежно від статі) активно збільшуються показники згинання випрямленої ноги [14, с. 103].

Визначено і загальну закономірність у розвитку гнучкості: у віці від 7 до 11 років відбувається інтенсивний приріст, а в 12–15 років вона досягає постійної величини.

Аналіз результатів проведених досліджень дозволили Б. В. Сермеєву поділити вікові особливості розвитку гнучкості на 2 групи:

перша група – хребетний стовп і кульшовий суглоб – збільшення рухливості до 14–15 років із подальшим її зменшенням;

друга група – плечовий суглоб – збільшення рухливості до 11–13 років, після чого показники тримаються на одному рівні і знижуються до 16–17 років.

Виявлена таким чином хронологія критичних періодів розвитку фізичних здібностей надалі була покладена в основу планування фізичної підготовки школярів. Найбільш високі темпи розвитку фізичних здібностей Б. В. Сермеєв спостерігав за результатами виконання тестів на швидкість рухів ніг і тулуба (у 7–8 років), загальну витривалість (у 8–9, 10–11, 12–13 років), гнучкість хребетного стовпа (у 9–10, 13–14 і 15–16 років), статистичну рівновагу тіла (у 9–10, 14–15, 16–17 років), силову (динамічну) витривалість згинання тулуба (у 11–12 років), статистичну витривалість згинання рук (у 14–15, 16–17 років) і силу розгинання тулуба (у 16–17 років) [8, с. 72].

Таким чином, науковцем була запропонована схема планування комплексних тренувальних навантажень у фізичній підготовці школярів різного віку і статі на основі даних сенситивних періодів розвитку фізичних здібностей.

Отже, сьогодні можна стверджувати, що система фізичної підготовки підростаючого покоління, її оптимальне функціонування повинні будуватись і розроблятись на основі закономірностей розвитку фізичних здібностей, їх сенситивних періодів та гетерохронності. Тільки такий підхід дає можливість вирішувати одне з основних завдань спортивної підготовки школярів – виховувати як фізично, так і психічно здорове підростаюче покоління.

Висновки. На основі аналізу наукової літератури з'ясовано роль фізичного виховання школярів, як складової сучасного освітнього середовища розвитку дітей. Наголошено, що основними завданнями фізкультурно-оздоровчої діяльності в загальноосвітніх навчальних закладах є: зміцнення та збереження здоров'я школярів; всебічний розвиток фізичних здібностей; поглиблення фізкультурних знань, необхідних для використання в повсякденному житті; формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою.

З'ясовано, що у сучасній школі можна виділити три етапи фізичного виховання учнів: початкове навчання або базовий етап (I–IV класи); освітній етап (V–IX класи); результативний етап спеціальної спрямованості (X–XI класи). Визначено мету та завдання фізичного виховання дітей різного шкільного віку.

Розглянуто особливості розвитку фізичних якостей у школярів закладу загальної середньої освіти. Зазначено, що фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання та вдосконалення фізичних здібностей. Наголошено, що система фізичної підготовки дітей шкільного віку передбачає реалізацію трьох основних завдань – оздоровлення, виховання та освіти. Проте основним її завданням є зміцнення здоров'я за допомогою фізичних вправ, різних за обсягом, інтенсивністю та спрямованістю. Детально проаналізовано

особливості розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності у дітей різного шкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л., Попова Л. А., Магльований А. В. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Львів: ПП «Кварт», 2011. 303 с.
2. Ареф'єв В. Г. Сучасні стандарти фізичного розвитку школярів. К.: Венса, 1999. 256 с.
3. Іващенко В. П., Безкопильний О. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Ч. 1. Черкаси: Вид-во ЧНУ, 2005. 420 с.
4. Кашуба В. О., Гончарова Н. М. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 71–73.
5. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2011. Вип. 91, Т. 1. С. 392–394.
6. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. Харків: «ОВС», 2008. 406 с.
7. Шиян Б. М., Омеляненко І. О. Теорія і методика фізичного виховання школярів: навч. посіб.: в 2 ч. Тернопіль: Богдан, 2012. 304 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПИТНОГО РЕЖИМУ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Калінкін В. А., студент факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Маркова О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Залежно від характеру занять спортом і температури умов, добова потреба в рідині для спортсменів різних спеціалізації коливається від 2-3 до 5-6 літрів на добу. Адекватне зволоження має важливе значення для міцного здоров'я та продуктивності. Вода є найважливішою поживною речовиною, організм може прожити без неї лише кілька днів. Тому, маючи це на увазі, не дивно, що це також стосується спорту та фізичної працездатності [3, 6]. Навіть невеликий рівень зневоднення може мати негативний вплив на продуктивність на тренуваннях і змаганнях. Спортсмени, які регулярно п'ють під час тренувань, не завжди мають змогу контролювати

втрати рідини, що виникають під час виконання фізичних вправ. Наведене вище диктує необхідність дотримання спортсменами певного питного режиму – раціонального порядку споживання води протягом доби, що забезпечує збереження оптимального фізіологічного балансу між надходженням, утворенням води в організмі та її виділенням [2, 7].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемами зневоднення організму спортсменів під час виконання фізичних навантажень займаються такі науковці, як-от: Г. Грибан, Д. Котко, D. Casa, С. Maresch, Armstrong [2, 4, 6]. Особливості питного режиму атлетів в умовах високих температур і вологості повітря, а також ступінь відчуття спраги, як індикатора дегідратації вивчали автори В. Висоцький В., І. Руснак, В. Тащук, Е. Ібрагімов, В. Скоропадський [1, 7].

Мета статті: визначити питний режим баскетболістів 15-16 років у різних кліматичних умовах

Виклад основного матеріалу. У більшості спортсменів буде певний ступінь зневоднення – це нормально під час фізичних вправ, оскільки втрата поту може перевищувати споживання рідини. Деяким спортсменам важко вживати достатню кількість рідини під час фізичних вправ і в деяких видах спорту доступ до рідини обмежений.

Для тих, хто регулярно займається спортом, підтримка постійного запасу води в організмі має важливе значення для продуктивності. Навіть невелика втрата води може перешкодити спортивним результатам. Щоб запобігти зневодненню, спортсмени повинні пити до, під час і після кожного тренування. Важливо пити ще до появи ознак спраги [2, 4].

Кількісний режим індивідуального споживання рідини для відновлення водно-електролітного гомеостазу організму в процесі та після перенесених навантажень визначається фізіологічним рівнянням балансу рідини в організмі (табл. 1).

Таблиця 1

Рівняння балансу рідини в організмі (з розрахунку маси тіла 70 кг) за фізіологічно комфортних умов зовнішнього середовища ($t=22^{\circ}\text{C}$ та нормальної вологості) для одного 2-х годинного навантаження

Потрапляння рідини в організм (мл)	Кількість	Втрати рідини організмом (мл)	Кількість
Напої	1000	Потовиділення	500
Вода в продуктах	1000	Дихання	400
Метаболічна вода	350	Біовідходи	1450
Всього	2350	Всього	2350

Рівняння балансу рідини в організмі, наведене у табл. 1. розраховано для усереднених вихідних умов (маси тіла спортсмена, умов довкілля, обсягу навантаження). Практичне застосування даного рівняння для визначення необхідної кількості рідини, що споживається спортсменом на добу, вимагає введення поправок, які враховують індивідуальні особливості організму та

зміну умов навколишнього середовища: кожні 3⁰С вище 22⁰С вимагають збільшення кількості споживаної рідини на 15 %; кожні 5 кг більше 70 кг маси тіла вимагають збільшення кількості споживаної рідини на 10 %; кожне повторне навантаження тривалістю 1-2 години вимагає збільшення кількості споживаної рідини у вигляді напоїв та води на 30-50 % залежно від умов, в яких виконується навантаження [6].

Якщо організму не вистачає води для охолодження через потовиділення, організм переходить у стан зневоднення. Під час фізичних вправ вода є найкращим засобом для поповнення рідини для більшості людей, хоча спортивні напої допомагають відновити втрачені електроліти під час високоінтенсивних вправ, що тривають понад 45-60 хвилин.

Гідратацію можна виміряти кількома способами. Зважування до і після тренування є простим і швидким методом оцінки балансу рідини, який можна використовувати на тренуваннях і змаганнях, хоча це має обмеження. Це є гарним інструментом самоконтролю, особливо якщо використовується в у поєднанні з іншими інструментами моніторингу.

Колір сечі (темний), запах (сильний) і об'єм (маленький) також можуть вказувати на зневоднення. Питома вага вимірює концентрацію сечі та є ще одним корисним інструментом для вимірювання зволоження. Це робиться за допомогою рефрактометра і зразка сечі спортсмена [3].

Кожен спортсмен або команда повинні визначити метод або методи які їм найкраще підходять, і намагатися використовувати їх на регулярній основі. Моніторинг сечі за кольором проводили на базі факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Дослідження проводилися протягом червня 2021 р. і жовтня 2021 р. В експерименті брало участь 18 спортсменів баскетболістів (вік 19-21 рік). Методика моніторингу наступна: порівняння за відповідною шкалою (рис. 1) проб сечі баскетболістів за кольором (шкала видавалася кожному учаснику експерименту), дослідження проводилося до і після тренування. Відбувалась також фіксація температури повітря на місці проведення тренувальних занять.

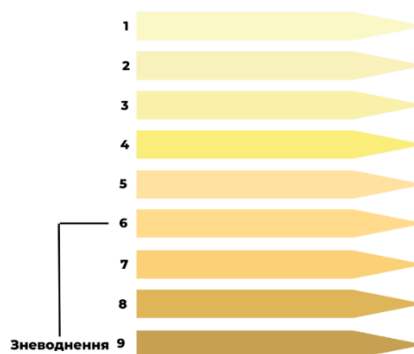


Рис. 1. Шкала кольорів сечі, щодо виявлення стану дегідратації організму

Результати дослідження представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка стану гідратації спортсменів за шкалою кольору сечі

№ з/п	Місяць	Кількість тренувань та змагань за місяць	Середня температура повітря	Середній бал (колір сечі)	Дотримання норми
1.	червень	12	25 ⁰ С	7,8±0,96	Нижче норми
2.	жовтень	11	16 ⁰ С	5,5±0,87	Норма

За отриманими показниками можна зробити висновок, що при тренуванні баскетболістів влітку, в умовах високих температур спостерігається не дотримання питного режиму спортсменів, що призводить до дегідратації організму. Стан дегідратації негативно впливає на фізичну працездатність спортсменів, тому що, втрата 1-3 % рідини є зоною ризику (наприклад, під час одного тренування з інтенсивністю 80 % і вище).

Восени інтенсивної втрати рідини баскетболістами не спостерігається, що пов'язано з меншим потовиділенням спортсменів. Тому у літній період завданнями підтримки водного балансу та оптимального рівня адаптації спортсмена до тренувальних та змагальних навантажень, стосовно питного режиму наступні:

1. Поповнення рідини в організмі в процесі виконання навантаження та у фазі відновлення.

2 Відновлення, корекція та підтримання оптимального балансу електролітів та мінералів в організмі при тренувальній та змагальній діяльності спортсменів.

Спортсменам було запропоновано вживати до, під час і після фізичних навантажень наступні види спортивних напоїв: вода (природна негазована), вода мінеральна столова, харчові напої (чай чорний, зелений листовий). З одного боку, напої є засобом відновлення втрат рідини при навантаженнях. Разом з тим за рахунок включення до складу таких напоїв мінеральних речовин і вуглеводів, підтримується електролітний баланс і фізична працездатність та швидкість відновлення організму спортсменів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В умовах сучасних тренувальних та змагальних навантажень, що пред'являють серйозні вимоги до функціональних систем організму та призводять до виснаження функціональних ресурсів організму, зокрема водного балансу, важливою складовою є питний режим. Особливу увагу необхідно звертати на температуру повітря під час проведення тренувань (змагань), що є одним з головних факторів зневоднення організму. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня поінформованості баскетболістів 15-16 років щодо оптимального питного режиму.

Список використаних джерел:

1. Висоцький В. А. Питний режим спортсмена під час інтенсивних фізичних навантажень. *Теорія і практика актуальних наукових досліджень*. 2019. С. 92-94.
2. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Поповнення запасів рідини у гирьовиків під час фізичних навантажень : метод. рекомендації. Житомир. 2013. 36 с.
3. Котко Д.М., Гончарук Н. Л., Путро Л.М., Оксамитна Л.Ф. та ін. Роль води в життєдіяльності спортсмена. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №3 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. Київ. 2020. Вип. 7(127). С. 103-109.
4. Руснак И.Т., Тащук В.К., Ибрагимов Э.Ю., Скоропадский В.В. Роль воды в организме человека, риски обезвоживания. *Молодий вчений*. 2013. (1). С. 107–109.
5. Слепцова В.В. Вода для спортсмена. *Проблеми формування здорового способу життя у молоді : зб. матеріалів VIII Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учен. та студ. з міжнар. участю*. Одеса, 2015. С. 307.
6. Casa D.J, Maresh C.M, Armstrong L.E, Kavouras S.A, et al.: Intravenous versus oral rehydration during a brief period: responses to subsequent exercise in the heat. *Med Sci Sports Exerc* 2000, 32:124–133.

ПАНКРАТІОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Карпенко А. С., студент 2-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Гаркавина С. М., відокремлений структурний підрозділ «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»

Рибалко П. Ф., доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. Фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти представлено, як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості учня, значимість якого проявляється

через гармонізацію духовних і фізичних сил, формування таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, фізичне і психічне благополуччя, фізичну досконалість. Сутністю зміцнення здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти в процесі занять панкратіоном є підготовка до активної життєдіяльності, що потребує великої зосередженості та уваги [4].

Панкратіон – вид спортивного єдиноборства, що потребує великої зосередженості та уваги. В основу цього виду спорту лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість балів у процесі поєдинку. Що, в свою чергу, спонукає до підвищення рівня спортивного вдосконалення та потреби у здоровому способі життя учнів, усе зазначене обумовило актуальність нашого дослідження [1, 2].

Мета дослідження – виявити особливості занять із панкратіону як ефективного засобу зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основне завдання фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти – зміцнення здоров'я учнів, розвиток основних рухових здібностей. Хорошим засобом для досягнення цієї мети є спортивні єдиноборства. Одним із найбільш давніх і поширених єдиноборств є панкратіон, який служить ефективним засобом зміцнення здоров'я, розвитку основних рухових здібностей: сили, швидкості, витривалості та координації, а також робить істотний вплив на формування у учнів життєво необхідних морально-вольових якостей [3, 5].

Програма основного відділення з використанням панкратіону базується на програмно-цільовому підході, що передбачає поетапне досягнення генеральної мети шляхом реалізації комплексу завдань відповідно класів навчання у закладі загальної середньої освіти.

Іншим аспектом є поетапне освоєння технічних і тактичних основ боротьби, доцільне поєднання теоретичної і практичної підготовки, організація тренувальних занять на основі відбору найбільш ефективних засобів і методів.

Учні основного відділення на заняттях фізичного виховання з використанням елементів панкратіону перш за все повинні підвищувати свою фізичну підготовку і спортивну майстерність, виконувати контрольні вправи загальної та спеціальної підготовки панкратіастів, регулярно виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, самостійно займатися панкратіоном за завданням викладача, проходити медичний огляд у встановлені терміни, здійснювати самоконтроль за станом свого здоров'я і фізичного розвитку [6].

Практичне заняття панкратіону об'єднує дві академічні години по 40 хв і складається з трьох частин, які взаємно пов'язані між собою: підготовча, основна і заключна частини. У підготовчу частину включають організаційні питання для тих, хто займається, загальне зміцнення організму і підготовки його до більш напруженої роботи в основній частині заняття. Викладач перевіряє наявність учнів, відповідність форми, пояснює зміст завдань заняття. Після цього проводяться вправи для розминки у вигляді ходьби, бігу з різними завданнями, загальнорозвиваючі вправи, що повинні бути нескладними,

різноманітними за впливом на організм, а також підготовчі вправи з урахуванням змісту основної частини. Підготовча частина заняття триває від 10 до 30 хв. В основній частині заняття вирішують наступні завдання: формування та вдосконалення прикладних навичок, розвиток рухових здібностей, спеціальних і психічних якостей підвищення стійкості до впливу негативних чинників.

У зміст більшості занять включають ігри, змагання, естафети, комплексне тренування, контрольні вправи, на яких відпрацьовують колективні та самостійні технічні дії, а також вправи на силу, витривалість і комплексне тренування. Час, відведений на основну частину – від 30 до 70 хв. У заключній частині заняття застосовують вправи, які сприяють відновленню організму: ходьба, повільний біг, дихальні вправи і вправи на розслаблення та гнучкість. Для підвищення інтересу до занять також використовується і змагальний метод який викликає в учнів позитивні емоції та бажання займатися, що, у свою чергу, підвищує ефективність навчання. Інноваційні фізичні вправи вносять різноманітність у заняття, знімають втому, однак вправи повинні бути доступними і одночасно представляти певні труднощі у їх виконанні. Інтерес у учнів підвищується до занять тоді, якщо місця занять добре обладнані, постійно дотримуються санітарно-гігієнічні норми, є сучасні борцівські килими, комплексні тренажери [3, 4].

Висновки. Сучасна система фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти на основі використання панкратіону сприяє підвищенню інтересу учнів до освітнього процесу, дозволяє покращати рівень їх здоров'я, фізичну підготовленість, забезпечує залучення до систематичних занять фізичними вправами, відповідно сприяє підвищенню фізичному розвитку та показників спортивної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Ананченко К. В. Бойові мистецтва. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с.
2. Єрмоменко Е.А. Методика розвитку фізичних якостей спортсменів бойового хортингу : монографія. Інститут проблем виховання НАПН України. ГС «НФБХУ», 2020. 460 с.
3. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. ... д-ра наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.
4. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту) : навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Ручка Є. В. Вдосконалення передзмагальної підготовки юних борців вільного стилю. Траєкторія науки. 2016. № 6. С. 315–323.
6. Ручка Є. В. Удосконалення підготовки юних борців в умовах динамічного розвитку вільної боротьби. Траєкторія науки. 2016. № 2. С. 551–566.

ЕФЕКТИВНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМУВАННЯ У БАСКЕТБОЛІ

*Кафтанова Т. В., викладач кафедри
фізичного виховання та спортивного
вдосконалення Житомирського
державного університету ім. І. Франка*
*Опанчук Д. Р., викладач кафедри
фізичного виховання та спортивного
вдосконалення Житомирського
державного університету ім. І. Франка*

Постановка проблеми. Ушкодженням або травмою називають дію на організм людини зовнішнього чинника (механічного, фізичного, хімічного, радіоактивного, рентгенівських променів, електрики та ін.), що порушує будову і цілісність тканин, і нормальну течію фізіологічних процесів [1, с. 12].

Баскетбол — це рухливий, контактний вид спорту, де важливо швидко реагувати на ситуацію, що відбувається, швидко рухатися: вистрибувати, підбирати м'яч, здійснювати кидки, ставити блоки, тому він є одним з травмонебезпечних видів спорту. Ця гра була придумана випадково в 1891 році учителем фізкультури Джеймсом Нейсмітом, але сучасний енергійний високоінтенсивний баскетбол не має нічого спільного з первинною версією гри зі своїми правилами і специфічними травмами.

Невід'ємним компонентом учбово-тренувального процесу баскетболістів є профілактика травмування, яка, з одного боку, має свої специфічні цілі і завдання, а з іншого, нерозривно включається в тренувальну діяльність спортсмена та здійснюється у вигляді спеціально організованих дій [2, с. 25].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В ході дослідження теоретичного матеріалу по даній тематиці нами було виявлено, що в сучасній літературі доволі достатньо робіт та публікацій щодо травмувань у спорті, але відомості узагальнені [3, с. 164], [4, с. 203]. І зовсім мало інформації саме про ефективні засоби запобігання травм, притаманних більше баскетболістам.

Мета статті. Метою дослідження є виявити найпоширеніші травми під час тренувального та змагального процесів з баскетболі, знайти ефективні способи їх терапії, а також з'ясувати психологічну підготовленість баскетболістів до травмувань.

Виклад основного матеріалу. В процесі дослідження нами були виявлені найбільш часті види травмування, до яких можна віднести: розтягування, розриви сухожиль і зв'язок, забиття, переломи. Найбільше травм доводиться на гомілковостопний і колінний суглоб, також страждають пальці рук і щелепи. Кожен баскетболіст хоча б раз у своїй спортивній практиці пережив яку-небудь травму, наприклад, розтягування зв'язок.

Ушкодження можуть статися при невдалих стрибках, коли стопа спортсмена підвертається всередину або назовні, якщо порушується правильне

положення стопи при постановці її на підлогу — переكات з п'яти на носок, щоб пом'якшити удар при приземленні. Але саме це положення робить стопу нестійкою і підвищує вірогідність отримання травми.

Меніски колінного суглоба є хрящовими прокладками, які виконують роль амортизаторів в суглобі, а так само стабілізують колінний суглоб і збільшують конгруентність суглобових поверхонь в колінному суглобі. При рухах в колінному суглобі меніски стискаються, їх форма змінюється [5, с. 14].

Менісків в колінному суглобі два — зовнішній (латеральний) і внутрішній (медіальний). Спереду суглоба вони з'єднуються поперечною зв'язкою. Зовнішній меніск рухливіший, ніж внутрішній, тому його травматичні ушкодження відбуваються рідше, а внутрішній менш рухливий і пов'язаний з внутрішньою бічною зв'язкою колінного суглоба, тому травма часто поєднується з ушкодженням і цієї зв'язки. Збоку від суглоба меніски зрощені з капсулою суглоба і мають кровопостачання від артерій капсули. Внутрішні частини знаходяться в глибині суглоба і власного кровопостачання не мають, а живлення їх тканин здійснюється за рахунок циркуляції внутрішньосуглобової рідини. Тому ушкодження менісків поряд з капсулою суглоба зростаються добре, а розриви внутрішньої частини в глибині колінного суглоба не зростаються зовсім.

Причиною розриву меніска може стати непряма або комбінована травма, що супроводжується ротацією гомілки зовні (для медіального меніска), усередині (для зовнішнього меніска). Крім того, ушкодження менісків можливе при різкому надмірному розгинанні суглоба із зігнутого положення, відведенні і зведенні гомілки, рідше — при дії прямої травми (удар суглобом в підлогу). Повторна пряма травма (забиття) може привести до хронічного травмування менісків (меніскопатія) і надалі до його розриву (після присіду або різкого повороту). Дегенеративні зміни меніска можуть розвинути в результаті хронічної мікротравми.

Травмування пальців рук у баскетболістів виникають при невдалому веденні м'яча, закиданні його в кошик, коли пальці чіпляються за сітку при ловлі або передачі м'яча, а також при падінні на долоню. Пальці рук мають потужний зв'язковий апарат, але якщо рівень навантаження великий, то зв'язки з ним не справляються і розтягуються, внаслідок чого суглобова сумка розривається, суглоби зміщуються один відносно одного. Для попередження вивихів пальців під час тренувань необхідно застосовувати еластичний бинт в області пальців і кисті. Щоб знизити вірогідність травми під час тренувань, необхідно знімати з пальців усі прикраси.

Найпоширенішими симптомами травмування є:

- почервоніння, синець;
- підвищення температури в області травмованої ділянки;
- біль в районі травмованого суглоба;
- різке обмеження рухів при розгинанні в пошкодженному суглобі;
- гемартроз (крововилив в порожнину суглоба);

- біль в області травмованої ділянки, неможливість рухати частиною тіла в пошкодженому суглобі;
- деформація органу.

При сильному ударі ліктем може статися вивих нижньої щелепи внаслідок патологічного зміщення голівки суглобу зі свого звичайного місця розташування, що викликає нормальне її функціонування і різкий біль. Голівка суглоба вислизає зі своєї нормальної позиції і виявляється попереду горбка скроневої кістці. Незалежно від виду вивиху нижньої щелепи, існує декілька симптомів: ускладнене закривання і відкривання рота, висунення або перекіс щелепи, різкий біль віддає в скроню.

Головні причини спортивного травматизму в баскетболі:

- порушення в організації учбово-тренувального заняття і змагань;
- незадовільний стан місця заняття і несприятливі умови їх проведення;
- незадовільний стан спортивного інвентаря і устаткування, одягу, взуття;
- недостатній лікарський контроль;
- слабка фізична підготовленість спортсмена (тривалі перерви в занятті, відсутність систематичних тренувань, перевтома);
- порушення спортсменами дисципліни під час тренувань і змагань.

Висновки та перспективи подальших досліджень.

Для профілактики травматизму на учбово-тренувальних заняттях і змаганнях з баскетболу важливо проводити:

- контроль за організацією і методикою учбово-тренувального заняття і змагань, освоєння техніки (особливо у юних спортсменів);
- технічний і санітарно-гігієнічний нагляд за станом місця заняття і змагань, спортивного інвентаря, одягу, взуття і спорядження спортсмена;
- використовувати спеціальні захисні пристосування (налокітники, наколінники, напульсники і т.д.);
- захист від несприятливих метеорологічних умов (теплові і сонячні удари, якщо тренувальний процес проходить на вуличному майданчику);
- медичний контроль за спортсменами (первинні і вторинні медичні огляди перед участю в змаганнях, перед відновленням заняття після перерви);
- виховання у спортсменів дисципліни, товариських взаємовідносин;
- обов'язковий аналіз спортивних травм спільно з інструктором, тренером, спортсменами.

В перспективі вбачаємо дослідження причин травмування гравців різного амплуа та розробку ефективного комплексу заходів, які максимально запобігають травмуванню під час тренувань та змагань.

Список використаних джерел:

1. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія / О.Ц. Демінський; передм. В.І. Цибуха. Київ: Віщаник, 2001. 231 с.
2. Зеніна І.В. Заходи попередження травматизму під час занять спортивною гімнастикою. Методичні рекомендації для студентів, які

займаються спортивною гімнастикою / Уклад. : І.В. Зеніна. К.: НТУУ «КПІ імені Ігоря Сікорського», 2017. 38 с.

3. Ібрагімов Е. Ю. Попередження травматизму на заняттях з фізичного виховання / Е. Ю. Ібрагімов // Молодий вчений, 2015. № 3 (18). С.163–167.

4. Іваненко П. Застосування засобів відновлення при травмах і захворюваннях у спортсменів / П. Іваненко, Р. Шологон // Молода спортивна наука України : зб. наук, ст. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 4. Львів: ЛДІФК, 2000. С.203–204.

5. Левенець В. М. Спортивна травматологія – проблеми та перспективи / В. М. Левенець, О.О. Коструб // Ортопедия, травматология и протезирование. 1999. № 4. С. 13–18.

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Кикеля О. В., студентка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Редько С. Ю., старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Професійний розвиток особистості майбутнього фахівця починається у закладі вищої освіти, де формуються його професійно значущі якості, інтереси, потреби, творчі здібності, зростає загальний рівень культури. Оскільки студент перебуває у складній ситуації знайомства з новими формами діяльності, спілкування, дозвілля, співвідносить власні сподівання з реальністю, формується його ставлення до навчальної діяльності, тому процес адаптації майбутніх фахівців до умов закладу вищої освіти є важливим етапом професійної підготовки.

Незважаючи на значну кількість наукових праць щодо проблем адаптації особистості до навколишнього середовища дослідження особливостей адаптаційного періоду студентів закладів вищої освіти потребує подальшого ґрунтовного вивчення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукової літератури вказує на те, що питання адаптації студентів до умов навчання у закладі вищої освіти займає одне з провідних місць у дослідженнях щодо проблем формування особистості майбутнього фахівця. Питанням адаптації присвячені наукові дослідження О. Безпалько, Н. Заверико, Л. Коваль, Г. Лактіонової, А. Мудрик. Труднощі початкового етапу навчання і чинники, що впливають на

процес адаптації у своїх наукових працях розкривали О. Прудська, А. Андрєєва, С. Гапонова, Ю. Бохонкова. Проблеми адаптації студентів до навчання в умовах закладу вищої освіти приділяється багато уваги такими науковцями як Т. Алмазова, Ю. Бохонкова, Н. Герасімова, Н. Жигайло, О. Кочерук. Адаптацію як необхідну умову соціалізації людини розглядають М. Лукашевич, А. Мудрик, С. Пальчевський. Такі вчені, як Л. Красовська, М. Прищак, Л. Гармаш, О. Маріна, О. Стягунова роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, підкреслюючи те, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою сприятливого розвитку у певному соціумі.

Мета статті: визначити особливості адаптації студентів до навчально-виховного процесу у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. У процесі набуття освіти, людина вчиться адаптуватися до нових соціальних умов, отримує певні знання та уміння, які допоможуть їй у подальшому житті.

Проблема адаптації студентів першого курсу до середовища закладу вищої освіти широко обговорюється в системі вищої освіти, адже від успішності цього процесу багато в чому залежить подальша професійна кар'єра і особистісний розвиток майбутнього фахівця. Поняття адаптації можна розглядати як процес пристосування індивіда до нових умов, входження до нового соціального середовища, засвоєння норм такого середовища та вироблення нової моделі поведінки. Здатність активного пристосування особистості до умов середовища як фізичного, так і соціального, визначається як адаптивність – не адаптивність та відображає відповідність між метою та результатами яких досягнуто у процесі виконання певного виду діяльності [1].

Оскільки, в навколишньому середовищі постійно відбуваються зміни соціальної ситуації розвитку, які потребують пристосування індивіда до нових вимог діяльності, соціальних умов і нового оточення, процес соціальної адаптації є безперервним.

Як процес активного пристосування і творчого освоєння особистістю нового соціального середовища, у якому вона постає не лише об'єктом, а й суб'єктом адаптації, а соціальне середовище є одночасно і адаптуючою, і адаптованою стороною тлумачить поняття соціальної адаптації В. Стрельцова. Також науковець виділяє критерії соціальної адаптації студентів: критерій соціально-психологічної адаптації, який відображає емоційні стани студентів, взаємини в академічній групі, морально-психологічну атмосферу; критерій професійної адаптації, який характеризує мотив вибору студентами їхньої майбутньої професії, рівень підготовленості студентів до виконання професійних завдань, оволодіння знаннями та навичками; критерій суспільної адаптації, що висвітлює адаптацію студентів до закладу вищої освіти як соціального інституту, розуміння студентами ролі суспільної діяльності, ставлення до громадського життя, рівень соціальної активності та її мотиви [4].

У соціально-педагогічній літературі розглядають такі форми адаптації студентів-першокурсників до навчання у закладі вищої освіти: [2].

- формальна - пізнавально-інформаційне пристосування до нового оточення, структури вищої школи, змісту навчання в ній, її традицій, своїх обов'язків. Стан маргінальності між уже не школярем, але й ще не студентом, характерний для першокурсників. Саме цим пояснюються розтягнені строки адаптації студентів першокурсників до нової системи навчання, до нового способу життя, утворення нового динамічного стереотипу, і є однією із причин низької успішності студентів першого курсу під час зимової сесії.

- соціально-психологічна (суспільна) - процес внутрішньої інтеграції (об'єднання) групи студентів-першокурсників та інтеграцію цієї групи зі студентським оточенням в цілому. У цьому контексті основною функцією адаптації є прийняття індивідумом норм і цінностей нового соціального середовища, форм соціальної взаємодії, які в ньому склалися, формальних і неформальних зв'язків, а також форм навчальної діяльності.

- дидактична - проблема підготовки до нових форм і методів навчальної роботи у закладі вищої освіти, що відображає, в першу чергу, інтелектуальні можливості студентів-першокурсників [2].

Досліджуючи питання адаптації студентів-першокурсників у закладі вищої освіти можна зазначити, що адаптаційний період, який починається з перших днів навчання є дуже важливим етапом, адже саме в цей час відбувається «активне, творче пристосування студентів нового прийому до умов вищої школи, в процесі якого в студентів формуються оптимальні взаємини, покликання до обраної професії, раціональний колективний режим праці та побуту» [3].

Період адаптації проходять не всі однаково. Залежно від активності особистості адаптивний процес може бути двох видів: активне адаптування; пасивне, конформне прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи.

Активна адаптація, перш за все, сприяє успішній соціалізації в цілому. Першокурсник не лише приймає норми та цінності нового соціального середовища, але й будує свою діяльність, відносини з людьми на їх основі. При цьому у студента першого курсу нерідко формується нова мета - повна власна реалізація у новому соціальному середовищі.

Пасивна адаптація притаманна студенту-першокурснику, який приймає норми і цінності, але за принципом «Я – як усі», і не прагне будь-що змінювати, навіть якщо це в його силах. Пасивна адаптація проявляється у наявності простих цілей і нескладних видів діяльності. Результати аналізу наукової літератури (Т. Алексєєва, Н. Герасимова, В. Скрипник, І. Соколова) з теми дослідження дозволяють стверджувати, що питання адаптації студента першого курсу необхідно розглядати як процес його входження в нове соціальне середовище (колективи університету, академічної групи), засвоєння та відтворення соціальних норм та цінностей, притаманних цьому середовищу, оволодіння відповідними ролями та функціями. Це двосторонній процес, який передбачає суб'єкт-суб'єктну взаємодію в умовах соціально-педагогічної співтворчості усіх учасників процесу (адміністрації закладу, викладачів, куратора, батьків, членів академічної групи і самого студента першокурсника).

В. Семиченко запропонувала концепцію системного розгляду процесу адаптації, в основі якої покладено ідею щодо залежності ефективності процесу адаптації людини від інтеграційних тенденцій особистості. Таким чином, загальний процес адаптації – це складне явище, яке має певну структуру, складається із багатьох відносно незалежних процесів. Кожен із них обслуговує певну систему відносин, які виникають у людини з відповідною системою, і в сукупності з ними та відповідними зв'язками складає певний структурний компонент [4]. На думку автора, кожен структурний компонент процесу адаптації є в свою чергу системою, яка включає:

а) об'єктивне явище і його умови (так звані зовнішні умови);

б) відносини, що виникають у людини, яка адаптується з відповідним явищем (ставлення, відносини, зв'язки);

в) індивідуальні особливості самої людини, що відповідають чи не відповідають вимогам (внутрішні умови або власні ресурси людини).

Цілеспрямований вплив на особистість студента-першокурсника з метою його успішної адаптації в умовах закладу вищої освіти має відбуватись з урахуванням найбільш впливових соціально-педагогічних чинників, передбачення оцінки досягнутих результатів і на їх основі здійснення відповідних коректив адаптаційного процесу. Результатом такого підходу стане перехід вчинку-дії студентів-першокурсників на новий рівень, самореалізація їхніх духовних запитів, прояви соціальної активності, самостійності та ініціативності.

На основі аналізу наукових праць щодо адаптації студентів до умов вищої школи як системи, що складається з енергетичної, середовищної, діяльнісної, соціальної та особистісної підсистем можна зазначити, що енергетична підсистема відображає ресурсні можливості організму, їх спроможність забезпечити функціонування основних систем організму в умовах підвищення енерговитрат під час навчання, самостійної роботи, складання заліків та екзаменів. На рівні цієї підсистеми адаптація переважно проходить шляхом пристосування.

Джерельною базою створення сприятливого середовища для повноцінної позитивної адаптації студентів-першокурсників є їхня позанавчальна діяльність. З огляду на її організаційно-технологічну специфіку, вона має найбільший адаптаційний потенціал. Для успішної адаптації студентства, позанавчальна діяльність організована і здійснювана в умовах закладу вищої освіти, має насамперед спрямовуватися на налагодження міжособистісних стосунків першокурсників, формування їхнього вміння цінувати особистість іншої людини, виховання почуття єдності колективу, створення умов отримання інформації відповідно до життєвих уподобань та запитів, для творчого самовизначення і самореалізації тощо.

Соціальний аспект адаптації характеризується ступенем прийняття людиною групових норм та правил життя, а також ступенем прийняття цієї людини групою. Показниками, що відображають тенденції соціальної адаптації є задоволення людини групою, до складу якої вона входить, співпадання

індивідуальних і соціальних цінностей тощо. Критеріями успішної соціальної адаптації студента і групи є задоволеність своїм статусом, усвідомлення себе членом групи, налагодження конструктивних взаємин з одногрупниками, розвинуті комунікативні здібності.

Адаптаційний процес потребує педагогічного забезпечення, а саме, визначення соціально-педагогічних умов, які забезпечують ефективність процесу адаптації студентів-першокурсників у структурі педагогічної освіти: наявність сприятливого педагогічного середовища; реалізація різних напрямів соціально-виховної роботи з студентами; впровадження відповідних організаційно-педагогічних умов [2].

Із вступом до закладу вищої освіти різко змінюються об'єктивні чинники впливу на особистість: змінюється оточення і спілкування; у багатьох немає можливості щоденно спілкуватися з батьками, рідними; інші побутові умови (мешкання в гуртожитку, харчування тощо). Все це породжує складності, веде до руйнування уже сформованих стереотипів, нерідко негативно впливає на самопочуття молодой людини.

Студенти-першокурсники мають пристосуватися до умов життя і діяльності згідно з новими соціальними функціями і особливостями роботи закладу вищої освіти. У процесі адаптації їм необхідно подолати низку суб'єктивних (викликані індивідуальними особливостями анатомо-фізіологічного, психічного і соціального розвитку) та об'єктивних (визначаються середовищем, обставинами, особливостями діяльності конкретного закладу вищої освіти) труднощів.

Адаптацію до умов навчання у вищому закладі освіти у тій чи іншій формі проходять усі першокурсники.

Але, часові межі адаптації до навчально-виховного процесу закладу вищої освіти у студентів першого курсу коливаються в межах року.

Так, В. Кондрашова виділила 3 фази процесу адаптації студентів до закладу вищої освіти за часовими межами:

1. Початкова фаза – адаптація розглядається як психічна реакція організму на нові умови та закінчується приблизно в кінці I семестру.

2. Фаза перебудови пристосувальних механізмів, динамічного стереотипу та психічних процесів триває до середини II семестру.

3. Фаза виникнення стійкої адаптації – завершується в кінці I курсу. Проте, у 35 % студентів адаптованості до умов закладу вищої освіти не настає [3].

Проте, цей процес не відбувається автоматично. Навіть на випускному курсі можна виявити особистостей, які «застрягли» на етапі адаптації, пройшли його невдало і не повною мірою скористалися всіма можливостями, які дає навчання у закладі вищої освіти.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Процес адаптації студента першокурсника до умов навчання у закладі вищої освіти – це прийняття норм нового соціального середовища, внутрішнє та зовнішнє ставлення до цих норм та включення до системи міжособистісних стосунків у

групі. Тому, процес адаптації студентів у закладі вищої освіти можна розглядати як комплексну проблему, адже їм доводиться пристосовуватись до зміни відпочинку і праці, до нової системи навчання та входження в новий колектив.

Список використаних джерел:

1. Бохонкова Ю. О. Соціально-психологічна адаптація першокурсників до умов вищих навчальних закладів : монографія. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2011. 199 с.
2. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: навч. посібник. Київ: Либідь, 2001. 128 с.
3. Плотнікова О. Важливість вивчення індивідуальних особливостей першокурсників у період дидактичної адаптації. *Рідна школа*. 2001. № 10. С. 62–64.
4. Стрельцова В. Ю. Соціальна адаптація студентів інституту культури і мистецтв до умов відкритого культурно-освітнього середовища : автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед.наук : спец. 13.00.05 «Соціальна педагогіка» Луганськ, 2009. 22 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кленько А. С., студентка 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка
Бабчук Ю. М., асистентка кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Відповідно до законів України «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Базового компоненту дошкільної освіти [1] одним із пріоритетних напрямів освітнього процесу в закладах дошкільної освіти є фізичне виховання дітей. Від його ефективності залежить стан здоров'я дітей, своєчасне оволодіння природними руховими уміннями і навичками, розвиток фізичних якостей, подолання гіподинамії, виховання стійкого інтересу до різних видів рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Про вплив спритності на вдосконалення рухових можливостей та оздоровлення всього організму писали багато зарубіжних та вітчизняних вчених: Ж. Демени, П. Лесгафт, Е. Вільчковський, Т. Дмитренко, О. Вавилова, О. Курок та ін.. Спритність – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах.

Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності. Другий критерій – це точність рухів, що охоплює точність просторових, часових та силових характеристик [2, с. 151].

Посилаючись на твердження А. Пуні, П. Рудик, необхідно зазначити, що спритність залежить від повноцінного сприйняття власних рухів й оточуючих обставин, від уміння швидко змінювати свою діяльність. Ця рухова якість тісно пов'язана зі швидкістю та точністю складних рухових реакцій [4, с.176].

Мета статті: Розкрити значення психофізичної якості «спритність» як необхідної якості для фізичного розвитку дитини. Обґрунтувати особливості розвитку спритності у дітей старшого дошкільного року у процесі проведення занять з фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Значення фізичної культури у старшому дошкільному віці полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Повноцінний розвиток дітей старшого дошкільного віку без активних фізкультурних занять практично недосяжний.

Старший дошкільний вік вважається найбільш сприятливим для навчання різноманітним руховим умінням і навичкам, що дозволяє надалі значно швидше пристосовуватися до виконання руху в різноманітних умовах рухової діяльності [3].

На думку Е. Вільчковського, О. Курка, рівень розвитку спритності в дошкільників залежить від обсягу раніше сформованих умінь та навичок. Автори стверджують, чим більше дитина набуде рухових координацій, тим швидше вона засвоїть будь-який рух, тим вище буде рівень розвитку її спритності [2].

На розвиток спритності в дошкільників впливають різноманітні фізичні вправи: загальнорозвивальні, основні рухи (стрибки, метання, вправи з рівноваги та ін.), вправи в шикунанні та перешикуванні, які вимагають для правильного їх виконання відповідної координації рухів.

З метою ефективного розвитку спритності у старших дошкільників у процесі проведення занять з фізичної культури ми пропонуємо, під час виконання загальнорозвивальних вправ частіше змінювати вихідне положення, запобігати стандартним (одноманітним) повторенням, частіше використовувати вправи з предметами (гімнастичні палиці, скакалки, м'ячі та ін.). Також ширше застосовувати вправи, які покращують сприймання дитиною своїх рухів та положень тіла, диференціацію м'язових відчуттів.

На заняттях з фізичної культури старшим дошкільникам треба пропонувати виконувати вправи з конкретним руховим завданням, точно дотримуватися напрямку, амплітуди, швидкості та величини м'язових зусиль. Так, наприклад, стрибнути в довжину з місця на певну відстань (через «струмок»); метання предметів з намаганням влучити у ціль та ін.

Ефективним засобом розвитку спритності в старших дошкільників є виконання вправ з раптово зміненими ситуаціями, зі швидким реагуванням на раптові зміни обставин й прийняття відповідно до цього оптимального рішення,

яке проявляється в конкретній руховій дії [2]. Найбільшу доцільність при цьому мають ігрові вправи, рухливі ігри та ігри з елементами спорту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, можемо зробити висновок, розвиток спритності у старших дошкільників – важливий і безперервний процес, який потребує підвищеної уваги дорослих. На нашу думку, йому слід приділяти великої уваги повсякчас, а особливо під час проведення занять фізичної культури. Спритність, як й інші фізичні якості розвиваються завдяки рухам дітей, їх руховій активності, що в закладі дошкільної освіти є комплексом різних форм фізичного виховання, які структурно складаються з різних видів фізичних вправ (основних, загальнорозвивальних, стройових). Подальшого вивчення потребує дослідження в обґрунтуванні педагогічних умов розвитку спритності у дітей старшого дошкільного віку в процесі рухової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Базовий компонент дошкільної освіти. <https://mon.gov.ua/ua/osvita/doshkilna-osvita/bazovij-komponentdoshkilnoyi-osviti-v-ukrayini> (дата звернення: 22.09.2022).
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі Київ : Вид.дім «Шкільний світ»: Вид. Л.Голіцина, 2005. 112 с.
4. Комісарик М., Чуйко Г. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2013. 484 с.

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Кленько А.С., студентка 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Курок О. І., доктор історичних наук, кандидат педагогічних наук, професор, ректор Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Сьогодні стають звичними тривожні дані про систематичне погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. У Законі України «Про дошкільну освіту» (2019) зазначається, що для виховання дітей дошкільного

віку, охорони та зміцнення їх фізичного та психічного здоров'я, розвитку індивідуальних здібностей та необхідної корекції порушень у дітей на допомогу родині діє мережа закладів дошкільної освіти (ЗДО). Зміна змісту занять з фізичної культури та інших форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в ЗДО безпосередньо позначається на рівні здоров'я сучасних дітей дошкільного віку.

Стан здоров'я дітей дошкільного віку змушує педагогів шукати нові підходи до організації системи роботи з профілактики порушень постави в закладах дошкільної освіти. Є. С. Вільчковський справедливо стверджує, що сучасна фізична культура у ЗДО має попереджати захворювання дітей, тобто бути профілактичною [2, с. 16]. На заняттях з ослабленими дітьми повинні використовуватися програми з профілактичної фізичної культури. Це особливо актуально у зв'язку з підготовкою дітей до навчання у школі. Успішність підготовки ослаблених та часто хворіючих дітей до школи залежить, насамперед, від зміцнення здоров'я та вибору правильної програми оптимізації фізичної активності, загартовуючих процедур (М. Ю. Гончаров, В. Л. Страковська). Таким чином, існує необхідність обґрунтувати систему роботи з профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку в ЗДО.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивчаючи окремлену проблему М. Єфименко, О. Вавилова стверджували, що найкращим засобом профілактики порушень постави є фізичне виховання; науковці А. Потапчук, М. Дидур звертали увагу на необхідність створення правильного рухового режиму в ЗДО; автори С. Волкова, О. Русакова стверджували, що однією з основних форм роботи з профілактики порушень постави є співпраця з родиною.

Мета статті: теоретично обґрунтувати основні положення профілактики порушень постави у дітей в закладі дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогодення, коли рухова активність дітей знаходиться на низькому рівні, фізичне виховання набуває особливої актуальності. На зміну рухливим та спортивним іграм, прогулянкам на свіжому повітрі тощо прийшли комп'ютерні ігри та дистанційна освіта. Пріоритетним стає інтелектуальний, естетичний розвиток дитини. Не заперечуючи їхньої значущості, треба визнати, що у дитини залишається все менше часу для рухливих ігор, прогулянок, спілкування з однолітками, тому одним із основних завдань фізичного розвитку та оздоровлення дітей можна вважати профілактику порушень постави та формування навичок здорового способу життя [1, с. 10].

Основними напрямками у роботі з дітьми дошкільного віку в ЗДО є:

- ознайомлення з основами здорового способу життя та виховання потреби в ньому;
- задоволення природної біологічної потреби дитини у русі;
- здійснення корекції наявних порушень опорно-рухового апарату;
- формування правильної постави;
- зміцнення м'язів для формування склепіння стопи;

– розвиток та тренування всіх систем організму шляхом оптимальних фізичних навантажень.

Для вирішення основних завдань фізичного виховання в ЗДО, спочатку треба з'ясувати основні причини порушення постави у дітей дошкільного віку:

- несприятливі умови навколишнього середовища;
- захворювання та травми опорно-рухового апарату (рахіт, туберкульозна інфекція, переломи та травми хребта);
- інфекційні та часті застудні захворювання;
- дефекти фізичного виховання;
- плоскостопість;
- неправильна хода (з опущеною головою, звисаючими плечима, зігнутими спиною та ногами);
- неповноцінне харчування тощо.

Фізичні вправи – провідний засіб усунення та корекції порушень постави. Систематичні фізичні вправи сприяють розвитку рухового апарату дітей, підвищують збудливість м'язів, темп, силу та координацію рухів, м'язовий тонус, загальну витривалість та сприяють формуванню правильної постави. Фізичні вправи повинні відповідати віковим та індивідуальним особливостям дітей та поступово ускладнюватися з віком [4, с. 10].

Для правильного формування кістково-м'язової системи велику увагу слід приділяти загальному фізичному розвитку дитини [3, с. 75]. Систему роботи для профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку слід проводити за такими напрямками:

1. Створення предметно-розвивального середовища та санітарно-гігієнічних умов, які сприяють профілактиці порушення постави;
2. Організація оптимального рухового режиму у ЗДО;
3. Співпраця з родиною з цієї проблеми.

Створення предметно-розвивального середовища для профілактики порушень постави сприяє оздоровленню дітей, реалізації їх рухових можливостей залежно від рівня здоров'я, фізичної підготовленості, рухової активності, статевої приналежності, формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я, правильної постави та корекції її порушень. До форм роботи з профілактики порушень постави з дітьми в ЗДО відносяться: заняття з фізичної культури, фізкультхвилинки, рухливі ігри та вправи, загартовування, гімнастика після сну, дихальна гімнастика, лікувальний та оздоровчий масаж, ранкова гімнастика, лікувальна гімнастика та прогулянка.

Найважливіше значення у формуванні правильної постави має руховий режим в ЗДО : заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, рухливі ігри, пальчикова гімнастика, ігри на свіжому повітрі, спортивні свята та розваги, гімнастика після сну.

Особливе значення в роботі з дітьми дошкільного віку слід приділяти вихованню відчуття нормальної постави. Це відбувається за допомогою багаторазового повторення правильного положення тіла: лежачи, сидячи, стоячи. З цією метою в комплекси ранкової гімнастики необхідно включати:

– вправи у вертикальній площині (біля стіни). Діти стають біля стіни, торкаючись до неї п'ятами, сідницями, лопатками та потилицею;

– різні динамічні вправи (відведення рук, ніг убік, піднімання на носки, присідання);

– вправи з предметами на голові (кубики, мішечки з піском сприяють вихованню рефлексу правильного тримання голови та вміння напружувати та розслабляти окремі групи м'язів).

Робота з вихователями ЗДО та батькам при порушеннях постави у дітей дошкільного віку включає такі форми: консультації, семінари, спільні заходи (свята, розваги), бесіди, анкетування та рекомендації.

Висновки. Підвищення ефективності профілактики порушень постави у дітей дошкільного віку можливе лише за умови, якщо цей процес набуває характеру педагогічної системи, побудованої на основі інтеграції сучасних знань у галузі оздоровчої та лікувальної фізичної культури в освітньому процесі та взаємодії родини, педагогів і медичних працівників ЗДО.

Список використаних джерел:

1. Бріжаний О. В. Контроль при захворюваннях опорно-рухового апарату : метод. рек. для студ. спец. «Фізична реабілітація» пед. вузів. Суми, 2000. 35 с.
2. Вільчковський Е. С. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Київ. : 1998. 62 с.
3. Кашуба В. А., Бондарь Е. М. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2010. № 2. С. 75–78.
4. Профілактика порушень постави і плоскостопості у дітей в умовах закладів освіти засобами фізичного виховання : метод. рек. (№ 72.11/217.11) / Полька Н. С., Гозак С. В., Калиниченко І. О. та ін. Київ, 2011. 50 с

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Козуб Д. М., студент 2-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Томенко О. А., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

В даній статті зібрано та проаналізовано дані науково - методичної літератури щодо предумов застосування занять футболом як дієвого засобу

покращення здоров'я та оптимізації рухового режиму учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Ключові слова: загальноосвітній навчальний заклад, учні, футбол, фізична культура, морфо функціональні показники, спорт.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу (Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Івасев В.З., Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С., Шамардин А.И.) показав, що основні праці присвячені історії розвитку цього виду спорту, технічній, тактичній та фізичній підготовці футболістів і не враховують в належній мірі особливості навчально-тренувального процесу загальноосвітньої школи.

Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі вирішували: А. Васильчук, Ю. Васьков, В. Бігун, К. Віхров, Є. Столітенко, А. Попов, та ін.

Результати нашого дослідження суттєво доповняють теоретико-методичну побудову навчально-виховного процесу з футболу у загальноосвітній школі. Виходячи з цього наше дослідження є актуальним.

Методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи - аналіз і синтез теоретичних даних для розкриття поставленої проблеми.

Результати дослідження. Під час проведення навчально-тренувальних занять з футболу використовуються наступні засоби фізичної підготовки:

1. Спеціальні засоби.

Загальна витривалість: ведення м'яча у повільному темпі; гра в «квадрат» 4x2 і 3x1; ігри та ігрові вправи, під час яких ЧСС знаходиться в межах 130-150 ударів за хвилину.

Змішана витривалість: гра в футбол на футбольному полі звичайних розмірів; ігрові вправи - 4x4; 5x5; 7x7 на 1/2 поля; ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких ЧСС знаходиться в межах 150-180 ударів за хвилину.

Швидкісна витривалість: ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому, інтервали відпочинку менші у порівнянні з вправами, які спрямовані на розвиток швидкості. Швидкісна витривалість (дистанційна): ігрові вправи техніко-тактичного характеру, які за інтенсивністю знаходяться в межах 85-100 % від максимальної, а час виконання не перевищує 1,5-2 хвилини.

Швидкість: ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому пауза відпочинку за тривалістю має бути така, щоб швидкість від повторення до повторення не знижувалася.

Швидкісно-силова витривалість: ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких юні футболісти виконують стрибки, підскоки,

прискорення на короткі дистанції (до 10 м) у максимальному темпі; удари в нерухомий м'яч, вкидання м'яча тощо.

Спритність і гнучкість: жонглювання м'ячем на місці і в русі ногами та головою; вправи з м'ячем, під час яких виконуються перекиди, оббігання стійок обличчям і спиною вперед тощо. Сила: ведення м'яча з «вершниками»; застосування в ігрових вправах обтяжень, маса яких не перевищувала 1/3-1/2 маси тіла школярів.

2. Неспецифічні засоби.

Загальна витривалість: кроси; спортивні та рухливі ігри, під час яких ЧСС старшокласників знаходиться у межах 130-150 ударів за хвилину.

Швидкісна витривалість (спринтерська): рухливі ігри, під час яких прискорення виконуються на різні дистанції (від 10-15 до 60-70 м) із скороченою паузою відпочинку; різноманітні естафети.

Швидкісна витривалість (дистанційна): біг із субмаксимальною швидкістю на 200, 300, 400, 800 м та паузою відпочинку між повтореннями від 2-3 до 5-6 хв. в залежності від довжини відрізка.

Швидкість: рухливі ігри та різноманітні естафети, під час яких прискорення виконуються на 15-70 м, а тривалість паузи відпочинку сприяє утриманню швидкості бігу на рівні близькому до максимального.

Швидкісно-силова витривалість: стрибки; підскоки; прискорення на короткі відстані (до 10 м); прискорення зі стрибками через легкоатлетичні бар'єри; вправи з обтяженнями, які виконуються з максимальною та субмаксимальною швидкістю.

Сила: вправи з обтяженнями, які виконуються з мінімальною швидкістю виконання.

Спритність і гнучкість: акробатичні та гімнастичні вправи з використанням різноманітних знарядь.

Висновки. Під час фізичної підготовки юних футболістів переважно застосовуються цілісні вправи з чіткою спрямованістю та різною кількістю варіативних повторень. Вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.

Список використаних джерел:

1. Вихров К., Дулибский А. Разминка футболистов : метод.пособ. Київ, 2005. 192 с.

2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти від 25.05.98 № 188.

3. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді. *Фізичне виховання в школі*. 1999. № 3. С. 29-31.

4. Концептуальні основи формування здоров'я школярів засобами фізкультурної освіти у Великобританії / Турчик І.Х., Шиян О.І., Пітин М.П., Козіброда Л.В. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: наук. журнал. № 5. Х., 2010. С. 151-154.

5. Коваль С. С. Комплексне формування рухових якостей і освоєння техніко-тактичних дій юних футболістів 8-12 років : автореф. дис. ... канд. н. з фіз. вих. та сп. : 24,00,01. Харків, 2010. 26 с.

6. Навчальна програма з фізичної культури для 5-9-х класів для загальноосвітніх навчальних закладів затверджена наказом МОН від 07.06.2017 № 804.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Конопля А.І., студент 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Хлус Н.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Формування, збереження і зміцнення особистісного здоров'я стало сьогодні пріоритетним напрямком в системі фізичного виховання підростаючого покоління. Дане питання доцільно починати вирішувати з дошкільного віку, коли закладаються основи світогляду дитини, її ставлення до навколишнього світу. Це зазначено в провідних офіційних документах: Концепції дошкільного виховання в Україні, Базовому компоненті дошкільної освіти в Україні, Законі України «Про дошкільну освіту», Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Європейської стратегії ВООЗ «Здоров'я і розвиток дітей та підлітків», Законі України «Про фізичну культуру і спорт», які є фундаментом для регламентування соціально-педагогічної діяльності у вирішенні питання формування здорового способу життя підростаючого покоління.

Етап дошкільного дитинства характеризується пластичністю нервової системи, що сприяє формуванню потреби дитини у здоровому способі життя (О. Л. Богініч, О. Ф. Кисла, А. П. Кошель, Н. Пангелова) [1, с. 7; 2, с.107]. Процес формування здорового способу життя взаємопов'язаний з руховою активністю, як міцним і стимулюючим фактором інтелектуального та емоційного розвитку дитини. Засвоєння валеологічної інформації успішно здійснюється, якщо вона включена в систему занять фізичною культурою. Саме на спортивному уподобанні, починаючи з дошкільного віку, потрібно формувати валеологічну компетентність підростаючого покоління, що дозволить зберегти навички здорового способу життя на довголіття. На

сучасному етапі розвитку країни особливої актуальності набуває проблема розробки програми формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку [3, с.126; 4, с. 183].

Мета статті: розробити систему роботи з підвищення ефективності процесу формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі Глухівського дошкільного навчального закладу (ясла-садок) «Фіалка» Глухівської міської ради Сумської області. В експериментальному дослідженні взяли участь 41 дитина старшого дошкільного віку, з яких було створено дві групи: КГ (n=20) та ЕГ (n=21). У КГ всі заняття з фізичної культури проводилися за освітньою програмою «Дитина», а в ЕГ проводилися заняття з фізичної культури на основі розробленої програми формування знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку.

Експериментальне дослідження відбувалося в три етапи: *перший етап* дослідження був спрямований на виявлення рівня сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, для чого був складений і проведено комплекс діагностичних методик: бесіда з дітьми старшого дошкільного віку з метою виявлення уявлень про здоровий спосіб життя (В. Г. Кудрявцева); діагностика ставлення дитини до здоров'я та здорового способу життя; діагностичне завдання «Що робити, щоб бути здоровим?» (І. Новикова). *На другому етапі* були визначена і реалізована програма формування здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. *На третьому етапі* було проведено повторне виявлення рівня сформованості здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку, для того, щоб простежити динаміку змін рівня сформованості до і після формувального етапу експерименту.

Критерії та показники рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії та показники рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку

Критерії сформованості	Показники
Мотиваційний	дитина усвідомлює поняття про здоровий спосіб життя, про власні можливості, сформованість мотивів усвідомлення здорового способу життя, наявність інтересу до власного здоров'я та прагнення бути здоровим.
Інформаційний	дитина володіє знаннями про здоровий спосіб життя, передбачає накопичення і систематизацію знань про здоровий спосіб життя.
Діяльнісний	дитина відповідально відноситься до здорового способу життя, дотримується основ здорового способу життя, вміє його застосовувати.

Було виділено рівні сформованості: *високий рівень*: дитина має чітке уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; негативно ставиться до шкідливих звичок; налаштована на здоровий спосіб життя; *середній рівень*: дитина має незначне уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; має обмежене уявлення про шкідливі звички; не завжди прагне «налаштувати себе» на здоровий спосіб життя; *низький рівень*: дитина не має уявлення про поняття «здоровий спосіб життя»; не суперечить шкідливим звичкам; не припускає, що людина повинна вести здоровий спосіб життя.

Співвідношення рівнів рухової активності дітей старшого дошкільного віку під час констатувального етапу експерименту представлено в таблиці 2.

Таблиця 2

Співвідношення рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку (констатувальний етап експерименту)

Групи	Рівні сформованості уявлень про здоровий спосіб життя		
	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=20)	9 %	60 %	31 %
ЕГ (n=21)	10 %	58 %	32 %

Формування знань про здоровий спосіб життя відбувалось в три етапи:

Перший етап орієнтований на конкретизацію та систематизацію уявлень дітей про здоров'я, його умови, фактори прояву захворювань та розвитку у дітей уявлень про здоровий спосіб життя. *Другий етап* орієнтований на розвиток у дітей старшого дошкільного віку поглядів та знань про одне з ключових умов здоров'я – рух; методах досягнення повного здоров'я за допомогою організації раціонального рухового режиму, фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. *Третій етап* орієнтований на знайомство дітей старшого дошкільного віку з методами та принципами загартовування організму з метою запобігання різних захворювань.

Для того щоб виконати всі етапи ми розробили програму, мета якої формувати основи здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку. Програма передбачає роботу з дітьми старшого дошкільного віку та складається з трьох блоків:

Перший блок – «Здоров'я – дорогоцінний подарунок природи»,

Другий блок – «Шлях до здоров'я – це рух»,

Третій блок – «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся»,

Результати дослідження рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку на контрольному етапі дослідження представлені в таблиці 3.

Таблиця 3.

Співвідношення рівнів сформованості уявлень про здоровий спосіб життя у дітей старшого дошкільного віку (контрольний етап експерименту)

Групи	Рівні сформованості уявлень про здоровий спосіб життя

	високий рівень	середній рівень	низький рівень
КГ (n=21)	12 %	61 %	27 %
ЕГ (n=20)	37 %	57 %	6 %

Порівняльний аналіз динаміки формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку на констатувальному і контрольному етапах дослідження представлений в таблиці 4.

Таблиця 4.

Порівняльний аналіз динаміки формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку на констатувальному та контрольному етапах експерименту

Рівні сформованості уявлень про здоровий спосіб життя	Група	Констатувальний етап		Контрольний етап	
		Кількість дітей	%	Кількість дітей	%
Високий	КГ(n=20)	2	9 %	3	12 %
	ЕГ(n=21)	2	10 %	7	37 %
Середній	КГ(n=20)	12	60 %	13	61 %
	ЕГ(n=21)	12	58 %	12	57 %
Низький	КГ(n=20)	6	31 %	4	27 %
	ЕГ(n=21)	7	32 %	2	6 %

Висновки та перспективи подальших досліджень. Під час дослідження була проведена дослідницько-експериментальна робота з формування уявлень у дітей старшого дошкільного віку про здоровий спосіб життя. Індивідуальні бесіди з дітьми та анкетування батьків показали, що в результаті впровадження програми з формування здорового способу життя у дітей значно підвищився рівень знань про здоровий спосіб життя, змінилося ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Список використаних джерел:

1. Богініч О. Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.
2. Кисла О. Ф., Кошель А. П. Формування культури здорового способу життя дітей дошкільного віку. Збірник наукових праць. *Педагогічні науки*. 2016. Випуск XIX. Том 3. С. 107–110.
3. Лохвицька Л. В., Андрущенко Т. К. Дошкільникам про основи здоров'я : навч.-метод. посібн. Тернопіль: Мандрівець, 2007. С. 126–131.
4. Пангелова Н. Залучення старших дошкільників до цінностей здорового способу життя в процесі фізичного виховання. *Молода спортивна наука України*. Львів, 2010. Т. 2. С. 183–187.

ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Коробов П. М., студент 1-го курсу спеціальності «Фізична культура і спорт», Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Рибалко Л. М., доктор педагогічних наук, професор, Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Постановка проблеми. В указі Президента України від 25 травня 2020 року № 195/2020 «Національна Стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища» говориться про те, що формування безпечного та здорового освітнього середовища сприятиме кращій реалізації інтелектуального, фізичного, соціального та емоційного розвитку учнів, їх потенціалу, а також матиме позитивний вплив на стан громадського здоров'я, економіки та демографії в цілому в Україні. При цьому учні та педагогічні працівники потребують такого стану освітнього середовища, в якому вони відчуватимуть фізичну, психологічну, інформаційну та соціальну безпеку, комфорт і благополуччя [4].

Через воєнні дії в Україні значно знизився рівень психічного здоров'я (психологічний комфорт) як дорослих, так і учнів, яким потрібна підтримка та допомога у його відновленні. Недарма в українських лікарнях запровадили нові посади «психотерапевт» та «клінічний психолог», що дало можливість постраждалим від військових дій звертатися не лише до приватних психологів та психотерапевтів, а й до державних установ [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема формування безпечного освітнього середовища у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) та школах (далі – ЗЗСО) в останні роки продовжує залишатися актуальною та привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників. Цю проблему порушували: А. Апішев, Л. Бережна, І. Борисюк, К. Вариводу, Г. Васянович, М. Бойчук, М. Діомідов, Г. Мешко, О. Мешко, О. Соцько, Т. Цюман та інші.

Так, А. Апішева розглядає психологічний супровід безпеки освітнього середовища ЗВО; К. Варивода – психолого-педагогічні аспекти підготовки майбутніх вчителів до створення психологічного освітнього середовища; Г. Васянович аналізує роль педагога у формуванні безпечного освітнього середовища у ЗВО; Г. Мешко та О. Мешко розглядають принципи забезпечення психологічної безпеки в освітньому середовищі, проблему управління процесом формування здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО;

О. Соцька, І. Борисюк, Н. Діомідова висвітлюють проблему діагностики психологічної безпеки освітнього середовища.

Метою статті є дослідження сутності безпечного освітнього середовища та розкриття психологічних його аспектів.

Виклад основного матеріалу. Психологічне здоров'я та благополуччя учнів є таким самим ключовим елементом, як і фізичне здоров'я. Проблема психологічної безпеки актуальна, тому що вона виступає однією зі складових національної безпеки. Психологічна безпека освітнього середовища є провідним компонентом, що впливає на психологічне здоров'я та психологічне благополуччя суб'єктів освітнього процесу.

Існує кілька основних показників психологічної безпеки освітнього середовища. До першого відносять ставлення до нього учасників навчально-виховного процесу: позитивне, нейтральне або негативне. До другого – рівень задоволеності учасників освітнього процесу основними характеристиками взаємодії в ньому. До третього – рівень захищеності від психологічного насильства [3, с. 177].

Взявши до уваги зазначені показники, психологічну безпеку розглядаємо як стан освітнього середовища, в якому більшість учасників мають позитивне ставлення до нього, а також визначає успішність сформованості особистісних компетенцій, що стосуються життя в багатокультурному суспільстві: розуміння відмінностей, повага один до одного, здатність жити з людьми інших культур, мов, релігій; здатність брати на себе відповідальність, брати участь у суспільному прийнятті рішень.

Психологічна безпека в сучасній науці розглядається на різних рівнях: на рівні суспільства, на рівні локального середовища проживання та на рівні особистості. При цьому одним зі шляхів створення безпечного освітнього середовища виступає психолого-педагогічний супровід суб'єктів навчального процесу [3, с. 175-176].

Вважається, що безпечне освітнє середовище – це стан освітнього середовища, в якому наявні безпечні умови навчання та праці; комфортна міжособистісна взаємодія, що сприяє емоційному добробуту учнів та вчителів; відсутні будь-які прояви насильства та є достатні ресурси для їх запобігання; дотримання прав і норм фізичної, психологічної, інформаційної та соціальної безпеки кожного учасника навчально-виховного процесу [5, с. 10].

Значний вплив на формування безпечного освітнього середовища ЗЗСО надають адміністрація школи, працівники психологічної служби, вчителі, медичні працівники, учні та їх батьки. Проте, слід зазначити, що основне навантаження щодо формування такого середовища в школі припадає на вчителів, які мають бути активними та компетентними в даному питанні, відрізнятися креативністю, володіти критичним мисленням, вміти генерувати нові ідеї щодо підвищення ефективності функціонування безпечного освітнього середовища.

Виходячи з цього, основним завданням сучасного вчителя є виховання в особистості учня цінностей, важливих у формуванні безпечного освітнього

середовища. До таких цінностей слід віднести: співпрацю, наполегливість, креативність, критичне мислення, лідерство, самоконтроль, оптимізм тощо. А також сприяння саморозвиткові, самовдосконаленню та самовихованню учнів. У цьому випадку зусилля вчителя мають бути спрямовані на розкриття таких особистісних якостей учнів, як: цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, ініціативність, відповідальність тощо. Не менш важливим є створення сприятливої психологічної атмосфери в освітньому середовищі школі. Для оцінки якості освітнього середовища існує індекс психологічної безпеки, під яким розуміється інтегральний показник різних аспектів захищеності (від публічного приниження, образ, висміювання, погроз, ігнорування, зневажливого або недобррозичливого ставлення).

Формування в особистості учня культури безпечної поведінки. При вирішенні даного завдання педагог спрямовує свої зусилля на формування у школярів вольових якостей (самостійності, впевненості у своїх силах, висмикування, наполегливості, самоконтролю); формуванні уявлень, умінь і навичок із збереження і зміцнення здоров'я, пожежної й дорожньої безпеки, правил поведінки в побуті, на улиці з метою запобігання отриманню побутових травм і збереження здоров'я [1, с. 91-93].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, формування безпечного освітнього середовища – тривалий та складний процес, який багато в чому залежить від суб'єктів навчально-виховного процесу. При цьому ключовою характеристикою такого середовища є психологічна безпека. На перспективу – розробка шляхів формування безпечного освітнього середовища ЗВО.

Список використаних джерел:

1. Васянович Г. Роль педагога у формуванні безпечного освітнього середовища у вищому навчальному закладі. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. Серія : Педагогіка. 2017. Вип.4. С. 86–94.
2. Наказ МОЗ України «Про внесення змін до наказу Міністерства охорони здоров'я України від 28 жовтня 2002 року № 385». Опубліковано 30.09.2022 № 1782. Зареєстрований у Міністерстві юстиції України 21 жовтня 2022 року за № 1303/38639.
3. Соцька О. П., Борисюк І. Ю., Діомідова Н. Ю. Проблеми діагностики психологічної безпеки освітнього середовища. *Інноваційна педагогіка*. 2021. Вип. 35. С. 175–180.
4. Указ Президента України «Національна Стратегія розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі» від 25 травня 2020 року, № 195/2020.
5. Цюман Т. П., Бойчук Н. І. Кодекс безпечного освітнього середовища : методичний посібник. Київ, 2018. 58 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Кравченко А. С., студент 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Бабачук Ю.М., асистентка кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Всесвітня організація охорони здоров'я визначає здоров'я як повне фізичне, психічне й соціальне благополуччя людини.

Основні державні документи про перебудову дошкільної освіти в Україні, а саме Закон України “Про освіту”, “Державна Національна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття)”, Національна програма “Діти України”, базовий компонент дошкільної освіти та Закон України “Про дошкільну освіту”, а також Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту проголошують новий погляд на виховання дошкільника, стверджуючи: в основі педагогічного процесу дитячого дошкільного закладу повинна стояти дитина, її неповторний внутрішній світ, психічне та фізичне здоров'я.

У Національній доктрині розвитку освіти зокрема підкреслюється, що саме фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, шляхи і методи протидії хворобам, методики досягнення високої творчої активності.

За даними Наукового центру здоров'я РАМН, близько 90 % дітей мають різні відхилення у фізичному і психічному розвитку. Одне з перших місць серед них посідають порушення опорно-рухового апарату, що негативно впливають на провідні фізіологічні системи організму (серцево-судинну, дихальну, центральну нервову тощо), на показники здоров'я взагалі та рівень працездатності.

Згідно з даними, які є в спеціальній літературі, у 30–60 % дітей спостерігаються порушення опорно-рухового апарату [1]: деформація грудної клітки – у 23–27 %, деформації нижніх кінцівок – у 11–14 %, сколіоз – у 12–14 %, плоско-вальгусна ступня – у 9–18 % [2]. Обстеження дітей з плоскостопістю допомогло встановити, що у таких дітей масо-зростовий показник та індекс фізичного розвитку дещо відстають від належних.

Збільшення кількості дітей із порушеннями опорно-рухового апарату визначило необхідність пошуку ефективних шляхів корекції фізичного розвитку дошкільників в умовах дошкільного навчального закладу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні погляди на проблему фізичного розвитку дітей проаналізовано у ряді психолого-педагогічних досліджень у галузі дошкільної педагогіки (Г. Беленька, О. Богінч, Е. Вільчковський, Л. Волкова, Н. Денисенко, О. Кононко, О. Кириченко, Т. Поніманська) та системи фізичного виховання підростаючого покоління (М. Зуболій, О. Курок, Г. Ляшенко, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.). Зокрема І. Бех, І. Зязюн, В. Кремень, В. Кузь, Л. Масол, О. Рудницька розглядають побудову єдиної організаційної системи інтенсивного розвитку дітей як забезпечення взаємовпливу різних складових освітньо-виховного процесу на формування, зміцнення і відновлення здоров'я зростаючої особистості, гуманізацію виховного процесу, що реалізує право кожної дитини на повноцінне застосування власних сутнісних сил.

Численними дослідженнями обґрунтовано позитивний вплив засобів фізичного виховання на дошкільників, які мають різні порушення опорно-рухового апарату (В. Велитченко, О. Давиденко, О. Дубогай, В. Ільїн, Ю. Короп та ін.).

Метою статті є розкриття особливостей фізичного розвитку дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

Виклад основного матеріалу. Питання організації фізичного виховання дітей із функціональними ортопедичними порушеннями до цього часу практично не вирішені: немає науково обґрунтованих нормативів, що регламентують рухову активність і фізичну підготовленість дітей з порушеннями опорно-рухового апарату; не розроблено зміст корекційної роботи із фізичного виховання дітей із такою патологією; не визначено раціональне сполучення основних його засобів із загальнооздоровлювальними; не повною мірою враховуються індивідуальні особливості дітей з ортопедичними порушеннями опорно-рухового апарату.

Як відомо, хворій дитині потрібна особлива увага в окремій діяльності для свого розвитку, яка сприяла б їй до відчуттю і розумінню своїх можливостей щодо сприймання світу. Але не всі діти з вадами опорно-рухового апарату можуть стрибати, бігати тощо. Дуже важливо пристосувати той чи інший вид діяльності до рівня фізичного та розумового розвитку дитини. Це доволі копітка робота, яка потребує особливої любові до неї.

Є достатня кількість методичних рекомендацій до проведення занять з лікувальної фізичної культури для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. Фахівці звертають увагу, що вправи, які застосовуються, повинні відповідати принципам корекції. Дотримуючись цих принципів, рекомендується складати приблизний індивідуальний комплекс вправ з урахуванням ступеня і характеру викривлення хребта, віку, статі і тренуваності дитини. Під час курсу лікування вправи необхідно урізноманітнювати і періодично змінювати [1; 2].

Велика кількість фахівців наполегливо рекомендують навчати дітей правильно стояти, ходити, сидіти під час занять ураховуючи наявні викривлення, для видалення шкідливих звичок, що призводять до припинення хвороби. Особливу увагу варто звертати на навчання дітей правильного дихання (ритмічного, достатньо глибокого) за допомогою виконання спеціальних вправ для розтягування міжреберних м'язів на увігнутому і скорочення їх на випуклому боці викривлення. Одночасно з коригувальними вправами у заняття необхідно включати й такі, що сприяють розвитку сили, швидкості, координації, статичної і динамічної витривалості тощо [3].

Причину виникнення плоскостопості багато вчених вбачають у порушенні пружних елементів стопи, перевтомі м'язів. Нерідко утворення плоскої стопи в дитячому віці пов'язане зі збільшенням маси тіла дитини. Часто плоска стопа стає причиною багатьох хвороб внутрішніх органів, а в запущених випадках – може призвести до суттєвих патологічних змін. Фахівцями даються загальні рекомендації щодо проведення занять з дітьми для профілактики плоскостопості [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, згідно з аналізом наукових досліджень у структурі захворюваності дітей дошкільного віку одне із перших місць посідає порушення опорно-рухового апарату у дітей (30-60 %); з віком спостерігається тенденція до зростання захворюваності дітей. У дітей з порушеннями опорно-рухового апарату у стані здоров'я виявлені фактори ризику біологічного й соціального характеру. Такі діти відстають у біологічному віці, у них часто спостерігається дисгармонійний фізичний розвиток, недостатній обсяг рухової активності, вища захворюваність, з певними труднощами справляються з програмними завданнями навчання в дошкільному закладі.

Викладені вище факти переконливо вказують на необхідність пошуку і розробки науково обґрунтованих методик удосконалення фізичного розвитку дітей з порушеннями опорно-рухового апарату.

Список використаних джерел:

1. Дубогай О. Д. Профілактика і корекція порушень постави і ступнів. Луцьк : Надстир'я, 1995. 28 с.
2. Мухамед А. Кінезитерапія в реабілітації дітей з плоскостопістю. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2000. № 2–3. С. 72–76.
3. Пангелова Н. Методично-організаційні і оздоровчо-виховні основи фізичного виховання в дошкільних закладах малого міста. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*: Зб. наук. праць Міжнародного університету РЕГІ. Рівне, 2001. Вип. 2. С. 247–249.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФУТБОЛУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ

Кравченко С. М., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.

Постановка проблеми. У процесі фізичного виховання дітей велике значення мають ігрові види спорту, зокрема футбол, який є доступним та популярним. Футбол допомагає школярам формувати нові рухові вміння та навички, опановувати різноманітні рухи, розвивати фізичні якості, виховувати силу характеру та зміцнювати психічні процеси [2; 3].

Багатьма науковцями розглядалося питання використання футболу як основного засобу на уроках фізичної культури у школі (В.В. Соломонко; А.М. Зеленцов; К.Л. Вихров; Є.В. Столітенко; О.П. Петров та інші), при цьому футбол використовується не тільки як засіб фізичної підготовки та засвоєння технічного й тактичного боку гри, але й як засіб зняття розумового стомлення учнів, підвищення розумової працездатності, що виникає у процесі навчальних занять [1; 4]. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що існує недостатньо даних щодо удосконалення розвитку розумових та фізичних здатностей учнів початкових класів засобами футболу, що призводить до втрачання можливостей щодо оптимізації процесу фізичного виховання у початковій школі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В умовах Нової української школи введення засобів футболу на уроках фізичної культури є назрілою необхідністю. Заклад загальної середньої освіти має, починаючи із першого класу, виховувати та формувати фізично міцне молоде покоління із гармонійним розвитком фізичних та духовних сил [4; 5]. Сьогодні фахівці стверджують, що стан здоров'я сучасних учнів є незадовільним. Особливої уваги потребують учні початкової школи, адже саме даний вік є найуразливішим щодо погіршення стану їх здоров'я [4]. Дане положення вимагає пошуку нових підходів щодо оптимізації процесу фізичного виховання початкової школи [2; 5].

Планування навчального матеріалу уроків фізичної культури у початкових класах передбачає підвищення рівня рухових здібностей із урахуванням сенситивних особливостей організму учнів та з використанням випереджального підходу щодо навчання технічним діям у ігрових видах,

особливо у футболі [3; 4]. Рационально сплановані заняття футболом, що діють на регулярній основі позитивно впливають на організм дитини, що призводить до покращення технічної майстерності, підвищення рівня рухових здібностей, поліпшення психологічних якостей [2; 3].

Аналіз науково-методичних літературних джерел свідчить, що дослідження структури різних боків фізичної підготовленості у дитячому футболі у процесі фізичного виховання має фрагментарний характер. Вирішення зазначеної проблеми у площині обґрунтування певних методик занять на основі засобів футболу із учнями початкової школи може забезпечити покращення рівня їх фізичної підготовленості та сприятиме оптимізації процесу фізичного виховання.

Мета статті: аналіз науково-методичної літератури з метою обґрунтування та розробки програми на основі засобів футболу для учнів початкової школи.

Виклад основного матеріалу. Одними із найбільш популярних видів спорту дітей, підлітків та молоді є спортивні ігри, зокрема, футбол [2; 4]. Популярність футболу обумовлена його демократичністю, видовищністю, доступністю [3]. За кількістю вболівальників та глядачів Чемпіонатів світу, футбол є найбільш популярним видом спорту, що може зрівнятися сьогодні лише із Олімпійськими іграми [2; 3].

Великою популярністю даний вид користується і в Україні. Будь-яка ділянка землі або будь-яка зала може використовуватися як поле для футболу. Зрозуміло, що займатися класичним футболом в умовах закладу освіти переважно не має можливості, але організувати заняття з футзалу, де потрібен майданчик 25×15 м та 2 команди по 5 гравців у кожній, має змогу кожен вчитель фізичної культури.

Науковці розв'язувати питання щодо обґрунтування ефективних схем побудови занять з класичного футболу, набагато менше наукових розробок було здійснено у дитячому футболі [2; 3; 5].

Встановлено що до цього часу не повністю вирішеними залишається низка питань, а саме: проведені дослідження [3, 5] щодо визначення кількісних характеристик техніко-тактичної підготовленості дітей різного віку та показників фізичних здібностей, але немає інформації щодо взаємозв'язків між показниками технічної, фізичної, ігрової підготовленості у дітей різних вікових груп та різним рівнем спортивної підготовленості.

Встановлено, що систематичні та рационально сплановані заняття футболом мають позитивний вплив на організм людини, зокрема дитини [2].

З огляду на те, що дитячий футзал є порівняно молодим видом рухової активності, сьогодні маємо невелику кількість відповідних досліджень. Наукових даних щодо обґрунтування підходів до використання засобів футболу з учнями у процесі фізичного виховання, виявило наступне [2; 3; 4; 5]:

- наявні суперечливі дані щодо впливу занять футболом на функціональні системи організму дітей, формування їх рухового потенціалу;

- немає єдиної науково обґрунтованої концепції щодо оздоровлення й підвищення рівня фізичної підготовленості учнів початкової школи засобами футболу;
- наявність суперечливих рекомендацій щодо комплексного розвитку рухових здібностей, а також технічної майстерності учнів початкових класів; наявні фрагментарні дані щодо планування фізичних навантажень для учнів різних класів; недостатньо інформації щодо впливу занять футболом на психологічний стан учнів;
- наявна суперечлива інформація щодо врахування віку, статі, морфо-функціональних особливостей дітей у процесі організації та проведення уроків фізичної культури на основі засобів футболу;
- недостатньо інформації щодо вираховування індивідуальних особливостей дітей під час планування фізичних навантажень;
- відсутні дані щодо використання інформаційних технологій з метою активізації інтелектуальної діяльності учнів початкової школи у процесі використання засобів футболу на уроках фізичної культури.

Програмний матеріал практичних й самостійних занять з футболу вміщує техніку пересування, техніку гри з м'ячем та техніку гри воротаря, а саме[3]: техніка пересування складається із наступних вправ - біг звичайний, біг спиною вперед, біг перехресним кроком біг, приставними кроками, зупинки, стрибки, повороти та падіння; техніка гри із м'ячем складається із наступних вправ: зупинки, удари, ведення, обманні рухи, відбір, вкидання; техніка гри воротаря складається із наступних вправ: ловля м'яча, відбивання м'яча, введення м'яча у гру.

Програмний матеріал також має розділ щодо тактики гри, яка у початковій школі складається з наступу та захисту, які у свою чергу складаються із наступних компонент: тактика наступу команди (контрнаступ, позиційний наступ); тактика групового наступу (ігрові та стандартні комбінації); тактика індивідуального наступу (хибний маневр, відкривання, вибір позиції); тактика командного захисту (активний та пасивний захист); тактика групового захисту (переключення, розбір гравців, підстраховка); тактика індивідуального захисту (вибір позиції, закривання гравців, підстраховка).

Теоретична підготовка є важливою для підтримання мотивації учнів. Теоретична підготовка складається із наступних тем: розвиток футболу в Україні і за кордоном, видатні футболісти України та світу, правила та сутність гри у футбол, гігієнічні знання та навички, самоконтроль, техніка безпеки під час гри у футбол, організація й проведення змагань.

Можна констатувати, що сьогодні відсутні ґрунтовні методичні розробки або програми проведення уроків фізичної культури у 3-4 класах із урахуванням випереджального підходу щодо розвитку фізичних якостей. Дане положення є підґрунтям розробки експериментальної програми, що спрямована на підвищення рівня фізичної підготовленості, а також розумових здібностей учнів початкових класів.

Висновки. Формування культури здоров'я учнів початкової школи можливо за умови підвищення ефективності уроків фізичної культури на основі засобів спортивних ігор, зокрема футболу. Систематичні раціонально сплановані заняття футболом мають позитивно впливати на організм дитини, що супроводжується підвищенням рівня рухових здібностей, покращенням технічної майстерності та поліпшенням психологічних якостей.

Перспективи подальших досліджень. Розроблення програми уроків фізичної культури на основі засобів футболу у початкових класах та визначення її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Вербенко М.М. Калиниченко І.О. Вплив уроків фізичного виховання на розумову працездатність школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2008. № 5. С. 19-22.
2. Вихров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
3. Петров О.П. Методика навчання футболу: Навчально-методичний посібник. Кам'янець Подільський, 2006. 128 с.
4. Саранчук Т.С. Ефективність інноваційних підходів до змісту програм з фізичної культури для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2012. 20 с.
5. Столітенко Є. В. Фізичне виховання учнів 1-11 класів у процесі занять футболом. Київ : Авант-Принт, 2011. 300 с.

ЕЛЕКТРОМІОСТИМУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Ласточкина М. В., магістрантка 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Леоненко А. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Згідно з останніми демографічними даними люди зрілого віку є основною віковою групою населення, що займається продуктивною працею. Вони мають багаті знання, життєвий та виробничий досвід і становлять велику цінність для українського суспільства [1].

Останнім часом для поліпшення функціонування організму людини в зрілому віці все частіше використовують електроміостимуляцію. Ця процедура

використовується для відновлення діяльності м'язів, шкіри, нервів і внутрішніх органів. Спочатку ця процедура мала суто терапевтичний ефект, допомагаючи лежачим пацієнтам привести м'язи в тонус і відтворити активну фізичну роботу.

Зараз електроміостимуляція активно використовується у фітнес-індустрії, а саме для тонізації м'язів і відновлення після тренувань. Додатковим ефектом електроміостимуляції є лімфодренаж і виведення зайвої рідини із тканин, що важливо для нормального функціонування організму у зрілому віці [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На даний час механізм дії електроміостимуляції на організм людини недостатньо розкритий у вітчизняних і зарубіжних наукових дослідженнях, він продовжує розроблятися фахівцями різних наукових напрямків, таких як: Козяр В., Кутек Т., Павлович Р., Річардсон Д., Вільямс А. та ін.

Мета статті полягає у визначенні особливостей електроміостимуляції як засобу покращення фізичної підготовки чоловіків зрілого віку.

Виклад основного матеріалу. У сучасному суспільстві людина постійно стикається із проблемами здоров'я та хворобами, а тому зростає інтерес до зміцнення здоров'я. Все більшої популярності серед населення набуває «здоровий спосіб життя», з'являються терміни «культура здоров'я», «зміцнення здоров'я», «технології здоров'я» тощо. Фокус світової та національної системи охорони здоров'я зміщується з позиції лікування на профілактичну медицину [2].

Електроміостимуляція – це процедура, яка за допомогою імпульсного струму впливає на м'язи тіла. За допомогою спеціального електронного пристрою – міостимулятора, до стимульованих м'язів приєднують електроди, впливаючи на них електричними імпульсами.

При електроміостимуляції під впливом електродів відбувається активне скорочення м'язової тканини, що сприяє регенерації тканин, відновленню м'язових волокон, поліпшенню лімфатичної системи і кровообігу. Він покращує метаболізм хімічних елементів і зменшує жирові відкладення. Електроди впливають на важкодоступні м'язи, такі як м'язи внутрішньої поверхні стегон і спини, до яких важко дістатися навіть під час активних спортивних тренувань. Процедуру електроміостимуляції дуже часто називають «гімнастикою для ледачих». При мінімальних фізичних навантаженнях і витраті часу можна отримати максимальний ефект [4].

Основним завданням силових тренувань у зрілому віці є збереження та зміцнення здоров'я, підтримання оптимальної життєдіяльності та працездатності протягом основного періоду діяльності, а основним принципом силових тренувань для чоловіків у першому періоді є різноманітність засобів та ефективність інтенсивних фізичних навантажень.

Як зауважує Ріпак І., «чоловіки першого зрілого віку визнають важливість занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я, поліпшення самопочуття, але, декларуючи необхідність занять фізичними вправами, у більшості своїй залишаються пасивними. Визнання ролі фізичних вправ для

зміцнення здоров'я і підвищення працездатності не впливає на включення рухової активності у повсякденну діяльність. Це підтверджується тим, що лише 18,4% чоловіків займаються систематично. [1].

У наукових працях Благій О. зазначає, «...що оптимізація управління фізичним станом чоловіків зрілого віку досягається при врахуванні об'єктивних закономірностей, що характеризують особливості розвитку функціональних і рухових можливостей, адаптацію до різних за обсягом і спрямованістю вправ, формування тренувального ефекту в умовах різних рухових режимів, а також ступеня відхилення фактичних даних від модельних характеристик, застосуванні адекватної системи лікарсько-педагогічного контролю» [1].

Шафранський В. вважає, що «унаслідок інформатизації всіх сфер життєдіяльності людини та автоматизації низки побутових видів діяльності особи зрілого віку, які охоплюють значну частку продуктивного населення, усе більше часу на роботі та вдома проводять, перебуваючи у статичних позах. На жаль, існуючий рівень сформованості фізичної культури громадян України не сприяє виконанню завдання зміцнення й збереження фізичного здоров'я населення, яке, як відомо, є показником культурного, економічного, інтелектуального потенціалу держави» [5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, можемо зробити висновок, що задля покращення фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку додатково можна використовувати електроміостимуляцію, що має потенційні можливості впливати на процеси регенерації, відновлення м'язових волокон після навантаження, поліпшенню лімфатичної системи та кровообігу. Вважаємо, що дане питання потребує подальшого дослідження відповідного до вимог сучасного світу.

Список використаних джерел:

1. Благій О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ, 2015. № 1. С. 22-25.
2. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності. *Науковий часопис Національного пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. праць. Київ, 2013. С. 343-348.
3. Єременко Н. П. Ставлення до здоров'я - як один з вагомих факторів здорового способу життя. *Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту і туризму* : збірник тез доповідей III Міжнародної науково-практичної конференції. Запоріжжя, 2011. С. 196-197.
4. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів. Дніпро, 2016. 194 с.
5. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України / за ред. В. В. Шафранського ; МОЗ України, ДУ «УСІД МОЗ України». Київ, 2016. 452 с.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ДИХАЛЬНИХ ВПРАВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ

Ледньова Д. І., студентка 3-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Черній В. П., кандидат педагогічних наук, доцент, Центральнуукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Особливого значення у використанні засобів оздоровчого тренування учнів науковці надають навчання правильного дихання, яке сприяє підвищенню функціональної стійкості організму до гіпоксії, удосконаленню компенсаторної реакції організму, збереженню функціональних резервів, що є безсумнівним внеском до статусу здоров'я школярів, їхнього адаптаційного потенціалу [1; 2; 5]. Внаслідок посиленої діяльності дихальні м'язи зміцнюються і розвиваються, поліпшується рухливість грудної клітини, збільшується життєва ємність легень, що дуже важливо для учнів, які мають надлишкову масу тіла [1; 2; 3; 5]. Тож, активне використання дихальних вправ в оздоровчому тренуванні з учнями з надлишковою масою тіла сприятимуть поліпшенню дихальної функції легень, збільшенню екскурсії грудної клітки, підвищуючи тим самим газообмін і обмінні процеси в організмі молодих людей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Низкою досліджень доведено доцільність використання оздоровчих дихальних вправ у процесі фізичного виховання (А. Luks, D. Farhi, J. West, S. Severinsen, І. Карпюк, Т. Кузнєцова, І. Лучковський, Ю. Менхін, О. Нєворова, В. Селуянов, В. Язловецький, та ін.). Комплексне оцінювання функціональних можливостей системи дихання учнів проводили Ю. Деркач, О. Нєворова, В. Романюк, В. Язловецький та ін.; критерії оцінки резервних можливостей зовнішнього дихання школярів представлено у дослідженнях Л. Нєворової, В. Язловецького та ін.

Мета статті: теоретичне обґрунтування доцільності застосування оздоровчого дихання при виконанні рухів циклічної структури, зокрема, в учнів, які мають надлишкову масу тіла.

Виклад основного матеріалу. Органи дихання мають свої особливості: вузькість дихальних шляхів, ніжність і легка вразливість слизових оболонок, велика кількість в слизових оболонках і стінках дихальних шляхів кровоносних і лімфатичних судин. Це обумовлює полегшене проникнення інфекції в органи дихання, виникнення запальних процесів дихальних шляхів і подразнення від надмірного сухого повітря, особливо в приміщеннях [3; 4]. У осіб, які мають

надлишкову масу тіла, недостатньо добре розвинені дихальна мускулатура і органи дихання, спостерігається неузгодженість дихання з рухами.

При оздоровчій ходьбі людина дихає чистим повітрям, при видиху дихальні м'язи несуть додаткове навантаження, у зв'язку з необхідністю долати опір повітря. Внаслідок посиленої діяльності дихальні м'язи зміцнюються і розвиваються, поліпшується рухливість грудної клітини, збільшується життєва ємність легень [2; 4; 5].

При засвоєнні навички дихання пропонується привчати учнів до того, щоб вдих тривав незначний час і був повноцінним. Вентиляція легень залежить не тільки від обсягу вдиху, але й від того наскільки повним буде видих. При неповному видосі вентиляція легень зменшиться. В. Язловецький [5] наполягає на використанні дихальних вправ симетричного і асиметричного типів, що вибірково розвивають силу вдиху, видиху, сегментарне, повне, грудне, черевне, змішане дихання. Вправи повинні спрямовуватись на зміцнення дихальної мускулатури, зменшення асинхронності й асиметричності дихальних рухів грудної клітки. Розвиток дихальної мускулатури, грудної клітки сприяє усуненню деформації хребта [5]. Додатковий опір, що виникає при видиху, підвищуючи внутрішньо бронхіальний тиск, сприяє розширенню бронхів, чим покращує бронхіальну прохідність, а отже, й умови легеневої вентиляції [3; 5].

При цьому слід враховувати, що ритм дихання рефлексорно впливає на темп рухів. Особливо чітко виражено поєднання дихання з рухами при оздоровчій ходьбі, бігу. Дихання повинно бути безперервним і ритмічним, а оптимальна глибина дихання дорівнювати 40–50% від життєвої ємності легень. Глибину дихання приблизно можна визначити так: треба зробити максимально глибоку вдих і видих, як при визначенні життєвої ємності легень, а потім дихати так, щоб амплітуда дихальних рухів грудної клітки становила приблизно половину або трохи менше від максимальної її величини. При виконанні циклічних вправ треба також враховувати, що у людей навіть одного віку і статі відмінності в частоті дихання значно більші, ніж у темпі рухів [1; 4; 5].

Процес навчання доцільно починати з виконання фізичних вправ, що імітують ходьбу чи біг і не викликають збільшення об'єму легеневої вентиляції. Під час ходьби своїм звичним кроком (коли дихається легко, без натяку на задишку) ми пропонували учням дихати гармонійно повним типом дихання, найбільше звертаючи увагу на активний видих, під кінець видиху втягуючи низ живота. Глибина і повнота вдиху завжди залежить від навантаження й активності видиху. Активний видих водночас зміцнює і м'язи живота, що, особливо, важливо для учнів, які мають надлишкову масу тіла [1; 5].

Особливу увагу звертали на те, що під час прогулянки треба дихати ритмічно, виконуючи вдих і видих. Дихальний ритм повинен бути суто індивідуальним, бо регуляція системи дихання залежить від багатьох факторів (загальний стан здоров'я, вік, ступінь тренуваності, маса, кількість гемоглобіну в крові, стійкість до кисневої недостатності тощо). Добираючи для дітей

індивідуальний ритм дихання для пішохідних прогулянок, керувалися суб'єктивними і об'єктивними показниками.

При пішохідних прогулянках поступово подовжували маршрути: для ходьби від 2 до 4–6 км (на два-три прийоми). Слідкували за тим, щоб навантаження не викликало задишки, а саме: що незважаючи на поступово зростаюче навантаження, дихалось легко; рекомендовалось після 4–10-хвилинного відпочинку дихати глибше, щоб сприяти кращому відновленню функцій організму. З метою зміцнення міжреберних дихальних м'язів, пропонувалось пройти 10–20 м, виконуючи вдих на 2 кроки і видих також на 2 кроки. Дихати гармонійно повним типом дихання.

Дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ у оздоровчій ходьбі з учнями, що мають надлишкову масу тіла доводять: такі вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють урівноваженню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів (образно уявних рухів і станів). М'язова релаксація (розслаблення м'язів), яка використовується в багатьох варіантах, підвищує рівень перебігу нервових процесів. Перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів, зокрема вегетативної нервової системи. Тренування дихальних м'язів призводить до кращого їхнього розвитку, розширенню екскурсії грудної клітки, збільшенню резерву дихання, сили дихального апарату, об'єму альвеолярного резервуару, швидкості руху повітря на вдиху і видиху, що підвищує процент утилізації кисню в легенях, знижує вентиляційний еквівалент і підвищує ефективність легеневого дихання [1; 3; 5].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, активне використання дихальних вправ в оздоровчому тренуванні з учнями, що мають надлишкову масу тіла, є невід'ємною частиною занять; сприяє поліпшенню дихальної функції легень, збільшенню екскурсії грудної клітки, підвищуючи тим самим газообмін і обмінні процеси в організмі молодих людей. Оздоровчі дихальні вправи дозволяють швидко та ефективно покращити самопочуття молодих людей, усі види їхньої працездатності й повсякденної активності, стійкість до захворювань, психічну стабільність.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у визначенні ефективних традиційних та інноваційних підходів в організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями старших класів.

Список використаних джерел:

1. Карпюк І. Ю. Дихання в оздоровчій фізичній культурі : навч. посіб. Київ : Знання України. 2004. 196 с.
2. Харів Н. Дихальні вправи, їхній вплив на здоров'я людини. [Виховання мотивації у студентів до занять фізичною культурою](#). Львів. 2010. С. 7.
3. Шишкин Г. С., Устюжанинова Н. В., Уманцева Н. Д. Стандартизованная оценка функции внешнего дыхания. *Физиология человека*. 2007. Т. 33. №. 1. С. 141–144.

4. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я : [навч. посіб.]. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Винниченка. 2004. 352 с.

5. Язловецький В. С., Жданова В. С., Турчак А. Л. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. 204 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРИРОДНИХ УМОВАХ

Лісневська Н. В., кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У період дошкільного дитинства відбувається стрімкий ріст і розвиток організму дитини, закладається фундамент здоров'я, відбувається розвиток фізичних якостей, виховання морально-вольових якостей. Значне місце в цьому належить фізичному вихованню дітей. ураховуючи те, що останнім часом стан здоров'я дітей, їх фізичний розвиток значно погіршується, що пов'язано з низьким рівнем рухової активності вихованців, нераціональним харчуванням, малим часом перебування на свіжому повітрі. Задача вихователів і батьків урізноманітнити зміст фізичного виховання, надавши перевагу фізичним вправам, які можна проводити в природних умовах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Важливості фізичному вихованню дітей-дошкільників в природних умовах надавали увагу педагоги як минулого – Я. Коменський, Ж. Ж. Руссо, В. Сухомлинський, А. Макаренко, так і сьогодення – О. Аракелян, Л. Карманова, Л. Пензулаєва, Г. Шалигіна, О. Богініч, Г. Беленька. Зокрема, О. Богініч, Г. Беленька зазначають, що в природних умовах рухи дітей стають більш невимушеними, підвищується стійкість організму дитини до застудних та інфекційних захворювань [1].

У листі МОН № 1/9-456 від 02.09.2016 року «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах» чітко прописані інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах. Зокрема, акцентується увага на таких формах фізичного виховання, які можна проводити в природних умовах як: туристичний похід, Дні здоров'я, фізкультурні свята та розваги, самостійна рухова діяльність дітей [2].

Мета статті розкрити зміст і особливості впровадження фізичного виховання дітей дошкільного віку в природних умовах.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання покликане сприяти не тільки фізичному та розумовому розвитку дітей дошкільного віку, але й збереженню і зміцненню їх фізичного, психічного, духовного та соціального здоров'я. Особливо воно буде ефективним, коли рухи поєднуються з впливом свіжого повітря, що в більшій мірі сприяє загартуванню дошкільників.

Добираючи фізичні вправи для дітей з метою проведення їх у природних умовах необхідно керуватись наступними чинниками: порою року, віком дітей, їх фізичними можливості, рівнем фізичного розвитку і рухової підготовленості, станом здоров'я.

У теплу пору року умови для розвитку дітей найбільш сприятливі. Природа дає можливість виконувати одні й ті самі рухи у великій кількості варіантів: наприклад, ходьба та біг по вузькій або звивистій стежці, між деревами, по піску, високій траві, з гірки на гірку, під низько опущені гілки дерев тощо. Можна кидати на дальність або вгору шишки, каштани, гілки, дрібні камінчики, при чому різними способами: із-за спини, із-за голови, знизу, збоку, косо вгору.

У холодну пору року можливості дітей значно обмежені. Тривалість перебування дітей на повітрі у значній мірі залежить від правильної організації їх діяльності, від створення необхідних умов для фізичних вправ, веселих ігор і розваг. Обов'язково слід підготувати майданчик для ігор і різних рухів. Для стрибків і вправ у рівновазі зробити сніжні вали, для метання – намальовані мішені. Для відпрацювання метання можна зробити зі снігу різні фігури, наприклад, зробити лисицю або ведмедя з кошиком, в який діти будуть закидати сніжки, між ногами жирафа зробити деяку відстань, щоб діти могли пролізти тощо.

Зміна звичних умов дає можливість варіювати рухи, які вивчаються. Про гарний ступінь оволодіння дітьми рухами може свідчити те, наскільки вони ефективно використовують їх у повсякденному житті. Наприклад, чи може дитина вільно, невимушено долати природні перепони на своєму шлях: пробігти по звивистій трав'яній стежці, перестрибнути через канавку, пеньок або камінь, впевнено та рішуче пройти по вузькому містку, зістрибнути з пенька, підлізти під низько опущені гілки куша чи дерева. Часто можна зустріти таку ситуацію, коли діти вільно і впевнено рухаються по майданчику, а у природних умовах (на лузі, лісній галявині, у парку) втрачають природність рухів, відчують складнощі.

Активне використання природних умов ефективно також ще й тим, що значно розширюються рухові можливості дітей, збагачується їх руховий досвід, закріплюються раніше отримані вміння і навички. Наприклад, дітям дуже цікаво та корисно кидати камінці у воду (озеро, річка чи ставок), виконуючи кидок різними способами: знизу, збоку, а не тільки із-за голови.

Щоб користь від природних умов для дітей була максимальною, не варто занадто їх опікувати, відсторонюючи від них доступні для подолання перепони. Використання різноманітних природних перепинів сприяє удосконаленню різних рухових умінь і навичок, допомагає виховувати морально-вольові якості:

самостійність, сміливість, рішучість, взаємодопомогу, а також кмітливість, уважність тощо. Систематичне навчання дітей долати труднощі, які виникають несподівано або рідко, допомагає знизити можливість отримання ними травм на прогулянках у лісі, на лузі, на галявині, біля річки чи озера. Завдання педагога: не забороняти, а навчити робити правильно: стрибати, бігати, оминати перепони, кидати і метати предмети. Навчити дитину правильному приземленню на обидві злегка зігнуті в колінах ноги, вмінню співставляти свої зусилля у відповідності з перепонами, розраховувати свої сили і можливості при доланні канави чи калюжі, а збігаючи з гірки – не падати, збігати впевнено, не боячись.

При доборі вправ і завдань варто дотримуватись дидактичних принципів: поступовості, послідовності, індивідуального підходу, а також використовувати страховку та допомогу в разі необхідності. Вправи мають включати основні види рухів: ходьбу, біг, метання, стрибки, лазіння, повзання, вправи з рівноваги.

Вправи з ходьби та бігу в природних умовах

Ходити та бігати по траві, високо піднімаючи ноги; по піску; по мілкій воді; по доріжці прямій і звивистій; на гірку і з гірки; між кущами та деревами; пройти по дошці або колоді прямо та боком, по вузькому місточку, земляному валу, переступати через гілки, йти по корінням дерев, переступаючи з одного на інший; йти, приставляючи п'ятку до носка. Повільний біг у спокійному темпі для дітей 3-4 років – до 1 хвилини, для дітей 6-7 років – до 2-3 хвилин [1].

Метати в ціль (горизонтальну та вертикальну) і вгору: шишки, каштани, жолуді, гілки, камінці, м'ячі через кущі, дерево, у воду чи озеро. З великим захопленням проходять ігри з ловінням, киданням, катанням м'яча. Вправи та ігри з м'ячем сприяють розвитку точності рухів, окоміру, зміцнюють м'язи рук і плечового поясу [1].

Стрибати на обох ногах; дотягуючись до гілки або стрічки; з місця та з розбігу в довжину через палку, невелику канавку, калюжу, невеличкі купини. Багато дітей люблять виконувати підскоки у воді, стрибки на одній і на двох ногах, просуваючись вперед на 2-4 м [1].

Лазити на четвереньках на гірку та з гірки, по дошці, лаві, колоді. Підлізти під низькі гілки; пролізти між деревами, які ростуть поруч; перелізти через дерево, колоду, парканчик; залізти на пенёк; обхопиши дерево, обійти навколо нього [1].

Крім вправ з основних рухів, доречним буде проводити рухливі і спортивні ігри, спортивні вправи, туристичний похід, піші переходи. Спортивні ігри: городки, бадмінтон, баскетбол, настільний теніс, футбол, хокей. Спортивні вправи: для зими: ходьба на лижах, катання на санчатах, ковзанах; для літа: катання на роликових ковзанах, велосипеді, самокаті, плавання. Влітку, звичайно, більше можливостей використання рухів з різними природними матеріалами.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізичне виховання дітей дошкільного віку буде найбільш ефективним у природних умовах. Адже

природа надає різноманітні можливості для удосконалення отриманих вмінь і навичок, зміцнення здоров'я дітей. А використання різних природних матеріалів сприяє підвищенню інтересу в дітей до занять.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці конспектів занять, піших прогулянок для дітей в природних умовах.

Список використаних джерел

1. Богініч О. Л., Беленька Г. В. Природа і рух [Текст] : посібник для батьків дошкільнят та соціальних педагогів / Під заг. ред. С. Чередниченко ; Ін-т розвитку інтелекту дитини (ІРІД), Дитячий Фонд Об'єднаних Націй (ЮНІСЕФ), Держ. комітет України у справах сім'ї та молоді. Київ : Кобза, 2003. 192 с.

2. Лист МОН № 1/9-456 від 02.09.2016 р. «Щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах». Додаток до листа МОН України № 1/9-456 від 02.09.2016 Інструктивно-методичні рекомендації «Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчальних закладах».

МЕТОДИКА ОЦІНЮВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ФУТБОЛОМ

Лобас В. В., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець В. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Рівень розвитку рухових якостей є основою фізичної підготовленості, яка впливає на оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями. Роль фізичної підготовки учнів середнього шкільного віку при вивченні варіативного модулю «Футбол» є важливою для подальшої техніко-тактичної підготовки. Ефективність управління процесом фізичної підготовки учнів залежить від об'єктивності контролю і оцінювання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати аналіз спеціальної літератури [2; 4] дозволили визначити основні організаційно-методичні положення контролю фізичної підготовленості учнів, які повинні ґрунтуватися на наступних принципових установах: комплексність контрольних вправ, які характеризують прояви різних рухових якостей; їх орієнтація на провідні чинники та специфічність методів педагогічного

контролю даного виду спорту, відповідність контрольних вправ віковому розвитку учнів; використання найбільш інформативних та не обтяжливих для учнів методик дослідження; раціональний добір видів контролю відносно часу проведення (етапного, поточного, оперативного); визначення методів оцінювання результатів тестування.

Мета статті: розробити оціночні критерії фізичної підготовленості учнів середнього шкільного віку на заняттях з футболу, визначити ефективність побудованих регресійних моделей залежностей якісної і кількісної оцінки прояву загальних і спеціальних рухових якостей.

Виклад основного матеріалу. Експериментальні дослідження проводилися в умовах навчальних загальноосвітніх закладах м. Кролевець Сумської області. В процесі оперативного і етапного контролю приймали участь школярі середніх класів при вивченні варіативного модуля «Футбол» [4].

При розробці методики оцінювання показників фізичної підготовленості учнів середніх класів на заняттях з футболу методом регресійного моделювання в середовищі *Microsoft Excel* використовувались рекомендації В. С. Ашаніна та інших [1]. Методика оцінювання показників фізичної підготовленості включали шість послідовних етапів:

1. Визначення середньостатистичних показників, які характеризують загальні і спеціальні рухові якості учнів. Проведення порівняльного педагогічного контролю на початку експерименту і в кінці експерименту в процесі вивчення варіативного модуля «Футбол».

2. Проведення статистичної обробки результатів оперативного і етапного видів контролю (описова статистика).

3. Визначення дванадцятибальної шкали для кожного показника тестування фізичної підготовленості футболістів на підставі меж сигмальних відхилень. Для цього, залежно від середнього значення тестування встановлювався розмах від $X - 2,5 Sx$ до вище $X + 2,5 Sx$, який був розбитий на 12 рівних інтервалів. Значенням $X - 2,5 Sx$ відповідає 1 балу, значенням вище $X + 2,5 - 12$ балам (табл. 1).

4. Визначення якісних і кількісних показників результатів тестування за 12-бальною шкалою. Даний етап проводився розрахунками меж сигмальних відхилень (табл. 1) за отриманими даними описової статистичної обробки, а саме показників середньоарифметичного (X), середньоквадратичного (стандартного) відхилення (Sx).

5. Побудова регресійних моделей оцінки якісних і кількісних критеріїв прояву показників фізичної підготовленості учнів середніх класів з використанням в середовищі *Microcof Exel* функції «Вставка точкових діаграм» у вигляді лінійних залежностей результатів оперативного і етапного контролю за формулою:

$$y = ax + b$$

де: y – кількісна оцінка показників результатів рухового тестування, a – кутовий коефіцієнт регресії, x – якісна оцінка показників рухового тестування, b – вільний член. Приклад: тест біг 30 м (рис. 1).

Таблиця 1

Оцінка дванадцятибальної шкали результатів тестування за межами сигмальних відхилень (Л. П. Сергієнко, 2010)

Оцінка		Межі сигмальних відхилень
якісна	бали	
низька (незадовільно)	1	$X-2,5 Sx$
	2	від $X-2,5 Sx$ до $X-2,0 Sx$
	3	від $X-2,0 Sx$ до $X-1,5 Sx$
нижча за середню (задовільно)	4	від $X-1,5 Sx$ до $X-1,0 Sx$
	5	від $X-1,0 Sx$ до $X-0,5 Sx$
	6	від $X-0,5 Sx$ до X
вище за середню (добре)	7	від X до $X+0,5 Sx$
	8	від $X+0,5 Sx$ до $X+1,0 Sx$
	9	від $X+1,0 Sx$ до $X+1,5 Sx$
висока (відмінно)	10	від $X+1,5 Sx$ до $X+2,0 Sx$
	11	від $X+2,0 Sx$ до $X+2,5 Sx$
	12	вище $X+2,5 Sx$

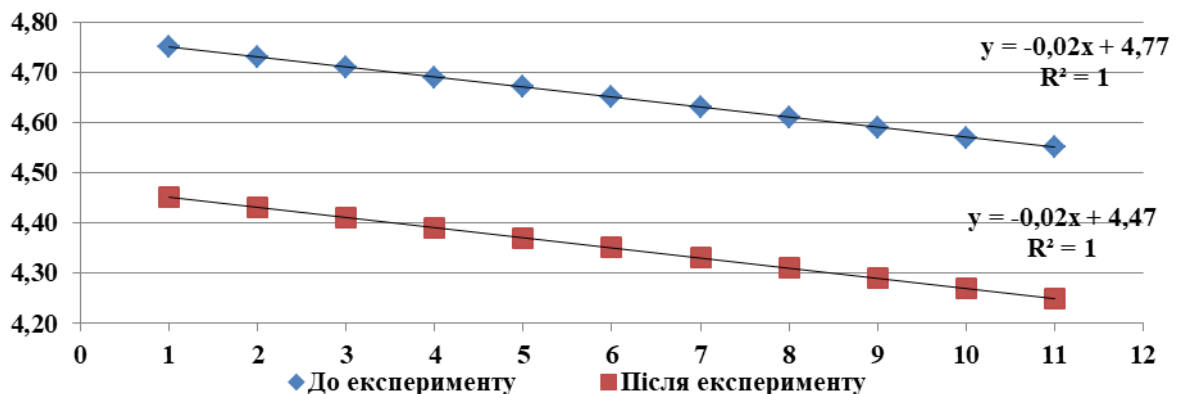


Рис. 1. Зміни регресійних залежностей якісної і кількісної оцінки показників бігу на 30 м учнів 9 класу за результатами експерименту.
Вісь: ОХ – якісна оцінка (бали); ОУ – кількісна оцінка.

6. Ективність визначається за допомогою значення коефіцієнта детермінації (R^2). При максимальній ефективності моделі коефіцієнта детермінації $R^2 = 1,0$.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Розроблена методика оцінювання фізичної підготовленості учнів середніх класів на заняттях з футболу на основі регресійного моделювання дозволяє об'єктивізувати, внести корективи в планування, підібрати адекватні засоби процесу навчання і тренування умовах навчального закладу загальної середньої освіти.

Перспективи подальших досліджень передбачають використання методики регресійного моделювання у визначенні оціночних критеріїв стану технічної підготовленості учнів середнього шкільного віку в процесі занять футболом.

Список використаних джерел:

1. Ашанин В. С., Ашанина А. В., Яддаден Б., Шестерова, Л. Е. (1997). Применение электронных таблиц для статистической обработки данных (на примере Microsoft Excel) : учебное пособие. Харьков : ХаГИФК. 66 с.
2. Костюкевич, В. М., Шевчик, Л. М., Сокольвак. О. Г. (2015). Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті : навчальний посібник. Вінниця : Планер. 256 с.
3. Лебедев С. І. Фізична підготовка і методика розвитку рухових якостей футболістів. (2018). *Спортивні ігри*. №2(8). С. 29-34.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи. (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). 415 с. [Електронний ресурс] - URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/onovlennya-12-2017/fizichna-kultura-5-9.doc>.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ

Лук'яненко О. О., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець В. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У системі фізичної підготовки школярів особливе місце належить розвитку та вдосконаленню координаційних якостей, які відіграють ключову роль у процесі формування рухових умінь і навичок в процесі навчання, також є складовими фізичних якостей (сили, швидкості, спритності, точності рухів, тощо). Спортивних ігор і баскетбол в тому числі, характеризуються яскравим проявом координаційних якостей відносно специфіки ігрової діяльності гравців. Але не зважаючи можливості всебічної фізичної підготовленості учнів засобами баскетболу, аналіз стану вказаної проблеми в науковій та методичній літературі розроблений недостатньо.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку В. Г. Ареф'єва [1], Т. Ю. Круцевич [4] та ряду інших науковців, координаційні якості складають передумову для досягнення успіхів у спортивній діяльності, ефективного оволодіння руховими навичками у межах регуляції дій.

Дані наукових досліджень фахівців (М. О. Носко, 2001 [6]; О. М. Колумбет, 2014 [3]) зазначають, що структура координаційних якостей включає такі диференційні здібності: динамічні (силові) параметри рухів (точність напруження окремих); просторові параметри рухів (точність відтворення суглобних кутів); часові параметри рухів (точність відтворення часових інтервалів фаз рухів); просторово-динамічні параметри рухів (диференціювання одночасно просторові і силові параметри рухів). Крім того, в структурі координаційних якостей розрізняють здібності до збереження стійкості пози (рівноваги) людини: статичну, динамічну і вестибулярну (статокінетичну) рівновагу.

Найбільш сприятливим періодом для розвитку координаційних якостей є середній шкільний вік (перша половина підліткового віку). У ці вікові періоди найбільш інтенсивно розвиваються і дозрівають рухові зони кори великих півкуль, змінюється функціональна значимість лобних і асоціативних зон кори в управлінні активаційними процесами [7].

Мета статті: проаналізувати шляхи і методи підвищення розвитку координаційних якостей дітей середнього шкільного віку в процесі занять баскетболом.

Виклад основного матеріалу. Вивчення варіативного модулю «Баскетбол» учні розпочинають з п'ятого класу. Як і будь-яка варіативна складова навчальної програми, модуль «Баскетбол» включає в себе зміст навчального матеріалу, що ним мають оволодіти діти, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки, орієнтовний перелік навчальних нормативів та перелік обладнання, яке потрібне для успішного освоєння запланованого матеріалу.

Програмою передбачено, що на кожному уроці з баскетболу необхідно використовувати вправи загальної та спеціальної фізичної підготовки, крім того дотримуватися принципу послідовності навчання атакуючих і захисних прийомів техніки гри. Передбачено застосування підвідних вправ, надається перевага ігровому методу розучування нових прийомів. В кінці кожного року вивчення, школярі складають нормативи. Нормативна програма спрямовує вчителя для виконання основних вимог з варіативних модулів і вимагає впровадження додаткових засобів і методів в процесі фізичного виховання учнів [5].

Аналіз спеціальної літератури [2] дозволив визначити основні засоби, які використовуються для розвитку координаційних якостей учнів. До них необхідно віднести такі: вправи просторово-часових параметрів руху; вправи раціонального прояву та перебудови дій; вправи орієнтування у просторі та часі; вправи для рівноваги; вправи для координованості рухів; вправи на прояв

швидко-силових якостей; вправи на прояв гнучкості; вправи для розвитку спеціальної витривалості; вправи для розвитку техніко-тактичних дій.

Для реалізації вказаних засобів використовують такі методи: ігровий; змагальний; рівномірний; коловий; повторний; ідеомоторного тренування.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел дозволив визначити структурну основну координаційних якостей, сенситивні періоду їх розвитку в дітей шкільного віку, основні засоби і методи в процесі занять баскетболом.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на теоретичне обґрунтування і експериментальну перевірку ефективності використання розробленої методики розвитку координаційних якостей учнів середнього шкільного віку в процесі занять баскетболом.

Список використаних джерел:

1. Арефьев В. Г. Физичні можливості учнів загальноосвітніх шкіл різного рівня фізичного розвитку. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт : зб. наук. праць. Чернігів : ЧДПУ, 2013. №1 (120). С. 120–125.
2. Кириченко В. М. Розвиток координаційних здібностей учнів основної школи на уроках з баскетболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2013. № 14. С. 73–77.
3. Колумбет О. М. Методика розвитку координаційних якостей студенток вищих педагогічних навчальних закладів у процесі фізичного виховання: дис. ... д-ра пед. наук;: 13.00.02. Чернігів, 2014. 526 с.
4. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02. Киев, 2000. 510 с.
5. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів : фізична культура. 5-9 класи / Т. Ю. Круцевич, С. М. Дятленко, І. Х. Турчик та ін. *Фізичне виховання в школі*. 2009. № 4. С. 10-15.
6. Носко М. О. Теоретико-методологічні основи дослідження координаційної структури рухової структури активності молоді. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання*. 2001. № 23. С. 14.
7. Петренко Г. З. Розвиток координаційних здібностей учнів 5-6 класів у процесі навчання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту ; 24.00.02. Рівне, 2002. 19 с.

ОЦІНКА РІВНЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

*Маленюк Т. В., кандидат наук з
фізичного виховання і спорту, доцент
кафедри теорії та методики
олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного
педагогічного університету імені
Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Становлення спортивної майстерності волейболістів обумовлене рівнем володіння технічними прийомами і можливістю їх застосовувати [1].

Чим вище технічна підготовленість спортсмена, тим більшою кількістю технічних прийомів і рухових дій він володіє, тим краще підготовлений до розв'язання тактичних завдань, тим ефективніше протидіє атакуючим діям суперника тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У статті Ю. А. Горчанюк, Д. Б. Іващенко [2] зазначено, що структурний підхід до управління підготовкою юних волейболістів містить наступні складові: модельні характеристики спортсменів; програми їх підготовки; комплексний контроль за станом здоров'я, фізичним розвитком, динамікою фізичної і технічної підготовленості спортсменів; корекцію програм підготовки за результатами комплексного контролю.

Найпоширеніший спосіб оцінки технічної підготовленості – візуальна оцінка, але вона суб'єктивна. Найінформативніші дані реєструють під час гри, так як вони дають змогу оцінити не лише техніку, а й техніко-тактичну майстерність спортсмена.

Оцінка техніко-тактичної майстерності спортсменів передбачає систематичну реєстрацію об'єму і точності виконання технічних прийомів під час кожної гри (К. П. Леонтьєв, 1986).

На початковому етапі спортивної підготовки можна використовувати тести для оцінки технічної підготовленості волейболістів. Через певний проміжок часу тести слід повторити, щоб визначити рівень стійкості вивчених технічних прийомів і рухових дій [3, с. 36; 4].

У наших попередніх наукових роботах [5; 6] здійснена спроба оцінити рівень технічної підготовленості студентів-волейболістів масових розрядів за допомогою педагогічних тестів.

Отже, аналіз наукової та навчально-методичної літератури підтверджує актуальність питання визначення оцінки технічної підготовленості волейболістів на етапі початкової спортивної підготовки.

Мета статті: оцінити рівень технічної підготовленості волейболісток 13-14 років.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проведене на базі Школи волейболу GORGONA м. Кропивницький.

У дослідженні брали участь 16 дівчат віком 13-14 років, які тренуються 2 рази на тиждень по 1,5 години.

Для визначення показників технічної підготовленості волейболісток було проведене педагогічне тестування. За допомогою методів математичної статистики розраховували середньо-групові показники технічної підготовленості волейболісток, які представлені у таблиці 1. За середньо-груповими показниками відповідно до контрольних нормативів оцінили рівень технічної підготовленості волейболісток.

Аналіз показників за тестом «Передача двома руками зверху у стінку з відстані 3 м» показав середній рівень технічної підготовленості, що відповідає результату $3,75 \pm 0,34$ раз.

Характеризуючи показники за тестом «Передача двома руками зверху в стрибку із зони 4 через сітку в квадрат 3х3 м розташований в зоні 6, з попередньої передачі із зони 3», виявлено вище середнього рівень технічної підготовленості, так як волейболістки показали результат $3,96 \pm 0,67$ раз.

За тестом «Верхня пряма подача у межі майданчика» виявлено вище середнього рівень технічної підготовленості, про це свідчить результат $5,38 \pm 0,63$ раз.

Таблиця 1

**Середньо-групові показники технічної підготовленості
волейболісток 13-14 років (n=16)**

№	Тести	Показники			
		M	σ	m	V
1	Передача двома руками зверху у стінку з відстані 3 м, раз	3,75	1,36	$\pm 0,34$	36,27
2	Передача двома руками зверху в стрибку із зони 4 через сітку в квадрат 3х3 м, розташований в зоні 6, з попередньої передачі із зони 3, раз	3,95	2,67	$\pm 0,67$	67,42
3	Верхня пряма подача у межі майданчика, раз	5,38	2,25	$\pm 0,63$	46,84
4	Нападаючий удар із зони 4 в межі майданчика з попередньої передачі із зони 3, раз	5,56	2,71	$\pm 0,68$	48,74
5	Блокування нападаючого удару із зони 4 в зону 5, раз	1,90	0,70	$\pm 0,18$	36,84
6	Блокування нападаючого удару із зони 2 в зону 1, раз	1,88	1,05	$\pm 0,26$	55,85

Аналізуючи показники за тестом «Нападаючий удар із зони 4 в межах майданчика з попередньої передачі із зони 3» виявлено вище середнього рівень технічної підготовленості, що відповідає результату $5,56 \pm 0,68$ раз. Аналіз результатів за тестом «Блокування нападаючого удару із зони 4 в зону 5»,

показав середній рівень технічної підготовленості, так як волейболістки показали результат $1,90 \pm 0,18$ раз. За тестом «Блокування нападаючого удару із зони 2 в зону 1» виявлено середній рівень технічної підготовленості, що відповідає результату $1,88 \pm 0,26$ раз.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, у ході педагогічного експерименту ми оцінили рівень технічної підготовленості волейболісток 13-14 років за середньо-груповими показниками. Виявили, що волейболістки мають середній і вище середнього рівень технічної підготовленості. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у вивченні взаємозв'язків між показниками технічної і фізичної підготовленості волейболісток на початковому етапі спортивної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Вербіцький С., Пітин М. Вимоги до технічної підготовки волейболістів на етапі початкової підготовки. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/*. зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 6(151), 2022. С. 26–33. URL: [https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.6\(151\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-ps.series15.2022.6(151).05) (дата звернення 19.10.2022).
2. Горчанюк Ю. А., Іващенко Д. Б. Принципи і напрями оцінки підготовленості юних волейболістів. 2014. С. 13–17. URL: <http://www.sportscience.org/index.php/game/article/viewFile/180/209> (дата звернення 20.10.2022).
3. Железняк Ю. Д., Кунявский В. А., Чагин А. В. Волейбол. Методическое пособие по обучению игре. Москва : Олимпия PRESS. 2005. 112 с.
4. Ковцун В. І., Панишко Ю. М., Матвіїв Н. Г. Оцінка фізичної та технічної підготовленості волейболістів 12–13 років. *Здоровий спосіб життя*: зб. наук. ст. Львів, 2010. Вип. 46. С. 24–26.
5. Маленюк Т. В., Бабаліч В. А. Удосконалення технічної підготовки студентів на заняттях підвищення спортивної майстерності з волейболу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/*: зб. наук. праць / За ред. О. В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 3К(123)20. С. 255–259
6. Маленюк Т. В., Кравченко Р. Т. Дослідження технічної підготовленості студентів-першокурсників на секційних заняттях із волейболу. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки й перспективи розвитку*. Харків: ФОП Озеров Г.В., 2018. С. 236–241.

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НА ОСНОВІ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ З МЕТОЮ УДОСКОНАЛЕННЯ ЇХ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI

Марєєв Я.В., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Сьогодні фізичне виховання учнів старших класів є одним із пріоритетних завдань закладу загальної середньої освіти із огляду на воєнний стан в Україні та необхідність виховання фізично розвинених та сильних її захисників, що є неможливим без досягнення високого рівня їх фізичного стану [3]. Старшокласники упродовж навчання у старшій школі мають досягти відповідних морфологічних параметрів, високого рівня стану фізичного здоров'я, високого рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості, вимоги до яких зумовлені необхідністю виконання відповідних рухових завдань, що поставить перед юнаками служба у лавах Збройних Сил України та обов'язків у обраній професійній галузі у майбутньому. Сьогодні недостатньо розв'язаною проблемою є проблема щодо розроблення педагогічних технологій процесу фізичного виховання учнів старших класів, що мають забезпечувати досягнення запланованого результату підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом останніх років відбулися дослідження, що доводять ефективність експериментальних програм для юнаків-старшокласників із пріоритетним використанням різноманітних засобів силових видів спорту. На думку науковців [1; 2; 3], силові види спорту сприяють оптимізації розвитку провідних рухових якостей, формують психічно стійких особистостей щодо подолання труднощів, психічних й фізичних перешкод, сприяють інтенсивному розвитку морально-вольових й фізичних якостей, зміцненню здоров'я (В.Г. Олешко, 2011; А.А. Чернозуб, 2014-2016; І.Г. Бондаренко, А.О. Пшеничний, Д.О. Тюветський, 2018; В.В. Дубовой, В.Г. Саєнко, 2013; Г.В. Тітова, А.І. Боднар, О.В. Петренко. І.О. Чабан, К.В. Абрамов, 2017; М.М. Корюкаєв, Н.Н. Корюкаєв, 2018 та інші). Тобто, залишається потреба модернізації відомих та пошуків інноваційних наукових підходів щодо удосконалення процесу фізичної підготовки учнів старших класів за допомогою різноманітних засобів силових видів спорту та їх комплексного використання.

Ефективність запропонованих програм має бути науково обґрунтована та забезпечена відповідними організаційно-методичними матеріалами [3]. Таким чином, підвищення рівня фізичної підготовленості юнаків, розвиток їх силових здібностей, виховання їх морально-вольових якостей за допомогою засобів силових видів спорту, є актуальною проблемою сьогодення з огляду на те, що зараз Україні вкрай потрібні сильні та витривалі чоловіки.

Мета статті: визначити структуру та зміст силової підготовки учнів старших класів на основі засобів силових видів спорту.

Виклад основного матеріалу. У силових видів спорту є великий арсенал необхідних засобів, що можуть бути використані з метою підвищення рівня фізичної підготовленості хлопців-старшокласників. Серед таких найпопулярніших та найпоширеніших силових видів спорту можна назвати важку атлетику, атлетичну гімнастику, пауерліфтинг, армреслінг, кросфіт, гирьовий спорт, стронгмен тощо, що можуть використовуватися у процесі розвитку силових, швидкісно-силових здібностей юнаків, силової витривалості, спритності та гнучкості [2].

Ефективною силова підготовка може бути за умови раціонального підбору динамічних та статичних вправ, а також методичними умовами їх виконання, до яких належать режим роботи м'язів, величина опору, кількість повторень у одному підході, кількість підходів, темп фізичної роботи, тривалість й характер відпочинку, загальна кількість вправ, що виконуються протягом одного заняття. Напрямок силової підготовки залежить від даних складових, як й величина тренувального навантаження. Різне планування використання та поєднання компонентів навантаження сприяє досягненню розвивального ефекту силової витривалості, максимальної сили м'язів або вибухової сили. У процесі одного заняття розподіл силових вправ рекомендується проводити у наступній послідовності: на початку - вправи, що сприяють підвищенню вибухової сили, у середині основної частини заняття виконуються вправи на максимальну силу, наприкінці основної частини заняття виконуються вправи, що сприяють розвитку силової витривалості [2; 3].

З метою покращення показників фізичної підготовленості учнів старших класів була розроблена експериментальна програма, що має у основі засоби силових видів спорту у якості занять у позаурочний час. Програма розрахована на 144 години, що складає два заняття на тиждень, кожне з яких триває 2 години (4 години на тиждень). Третє заняття відводиться на самостійну роботу юнаків, яку вони проводять у один із вихідних днів.

Адаптування засобів силових видів спорту із метою їх застосування у процесі фізичного виховання реалізується із урахуванням відповідної системи знань. Теоретичні відомості, які отримують старшокласники упродовж занять на основі засобів силових видів спорту, де основна увага приділена правилам технічної й тактичної підготовки та правилам змагань із силових видів спорту, відіграють важливу роль щодо підвищення рівня мотивації під час занять.

Тематика навчального теоретичного матеріалу вміщує наступні теми: розвиток силових видів спорту в Україні; історія розвитку силових видів спорту

від стародавніх часів до сучасності; правила змагань з силових видів спорту; особливості організації та проведення змагань з силових видів спорту; основні засоби та методи спортивного тренування з силових видів спорту; фізична, технічна й тактична підготовка; взаємозв'язок техніки й тактики у силових видах спорту; травматизм у силових видах спорту; медико-біологічний контроль та самоконтроль у процесі занять силовими видами спорту. Під час занять учні отримують низку знань, що стає у нагоді не тільки під час організованих позакласних занять, але є необхідними під час самостійних занять: учні знають, характеризують та аналізують основні чинники, що сприяють ефективній діяльності у силових видах спорту, знають правила техніки безпеки під час занять; знають основні вправи, які використовуються у фізичній, технічній, тактичній підготовці з силових видів спорту; знають правила суддівства змагань; називають рекомендації щодо побудови самостійних занять силовими видами спорту. Учні виконують основні вправи силових видів спорту; можуть підготувати матеріально-технічне оснащення приміщення для занять силовими видами спорту; дотримуються правил техніки безпеки та профілактичних заходів.

У процесі розрахунку частки засобів, які спрямовані на вдосконалення фізичних якостей, враховані основні завдання фізичного виховання, тенденції щодо формування фізичної підготовленості старшокласників, а також потреб корекції розвитку фізичних якостей на підставі результатів педагогічного тестування. Орієнтовні складові засобів силових видів спорту, визначені таким чином у структурі запропонованої програми: вправи, спрямовані на розвиток максимальної та вибухової сили – 20 %, на розвиток швидкості – 20 %, на розвиток координаційних здібностей – 15 %, на розвиток витривалості – 10 %, на розвиток гнучкості – 5 %, та засоби комбінованого характеру, що спрямовані на розвиток швидко-силових здатностей, на розвиток силової витривалості складають 30 % від загального обсягу засобів у структурі запропонованої програми [4]. Засоби силових видів спорту використовувалися переважно у змісті основної частини заняття. Підготовка та заключна частини занять проводилися за кількома традиційними варіантами, які застосовувалися відповідно до спрямованості та змісту основної частини.

Із засобів силових видів спорту, що використовувалися у основній частині занять, обрані засоби пауерліфтингу, армстронгу, важкої атлетики, гирьового спорту, атлетичної гімнастики, але з переважаннями засобів стронгмену (інша назва «Силовий екстрим»). Стронгмен є силовим видом спорту, де спортсмени змагаються у спритності виконання силових нестандартних вправ із устаткуванням різної конструкції, що вимагає від атлетів вибухової сили і силової витривалості. Вправи стронгмену відрізняються оригінальністю та змінністю. Даний вид спорту ґрунтується на основі повноцінного опанування базових вправ важкої атлетики, гирьового спорту та пауерліфтингу. Найпопулярнішими та традиційними вправами стронгмену є вправи із станової тяги, поштовху колоди, «коромисло», підняття каменя, «фермерська прогулянка» тощо. При цьому склад устаткування,

пристроїв та змагальних рухів не є постійними або стандартними і можуть змінюватися, що вимагає удосконалення множини складних рухів.

Висновки. Розроблена експериментальна програма на основі засобів силових видів спорту з метою підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів, особливо з метою покращення показників максимальної сили, вибухової сили, швидкісно-силових здібностей та силової витривалості. Фізична робота силового характеру покликана формувати та розвивати волюві якості особистості юнаків, здатності переносити фізичні навантаження силової спрямованості.

Перспективи подальших досліджень. Визначення ефективності програми на основі засобів силових видів спорту з метою удосконалення фізичної підготовленості юнаків-старшокласників.

Список використаних джерел:

1. Власенко Р.П., Зозуля А.М. Розвиток сили в умовах спортивного тренування з пауерліфтингу. *Біологічні дослідження*. 2014. 1. С. 467–469.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту. Київ, 2011. 444 с.
3. Скрипка І. М., Черідніченко С. В., Лисяк М. О. Впровадження методики силових тренувань в процес фізичного виховання учнів старших класів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2018. Вип. 6. С. 74–77.
4. Чернозуб А.А. Критичні межі максимально безпечного рівня тренувальних навантажень у силовому фітнесі та методика їх визначення. *Загальна патологія та патологічна фізіологія*. 2014, 9 (4): 104–112.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ «НОВОЇ УКРАЇНСЬКОЇ ШКОЛИ»

Марченко К.П., магістрантка 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Кузюра Г.М., кандидат педагогічних наук, ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Формування, зміцнення і збереження особистісного здоров'я школярів стало сьогодні пріоритетним напрямком в системі фізичного виховання України. Визначена мета виокремлює важливе

питання для розбудови «Нової української школи», перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидючи за партами і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, зміцнюють імунітет фізично готуються до захисту своєї країни» (А. Селецький).

Дослідження науковців констатують, що для забезпечення міцного здоров'я школярів необхідно привести їхню рухову активність відповідно до біологічних закономірностей розвитку організму (С. Дмитренко, Н. Москалено, Т. Круцевіч, та ін.). Достатня рухова активність має спонукати нормальний ріст та розвиток організму, зокрема його фізичних якостей, а також функціонального стану органів і систем організму (О. Куц, О. Дубогай).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Уроки фізичної культури не повною мірою задовольняють потреби дітей в необхідній кількості локомоцій. Тому вчені активно досліджують шляхи вдосконалення фізичного виховання в навчальних закладах. Пропонувалося змінити програмно-нормативне забезпечення фізичної культури (І. Бакіко, О. Томенко); розширити навчально-методичне забезпечення навчального процесу (О. Дубогай, С. Дмитренко, А. Цьось); поліпшити взаємодію фізичного та естетичного виховання у процесі розвитку особистості (Т. Цюпак); моделювати оцінки фізичного стану школярів (Н. Москаленко, А. Ровний); формувати позитивне ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом (Т. Круцевіч); використовувати інклюзивне фізичне виховання (І. Бондар).

Результати узагальнення ефективності фізичної культури в основній школі, теорії й практики фізичного виховання учнів, наукових джерел і педагогічної практики засвідчили наявність низки суперечностей, які вимагають швидкого розв'язання, зокрема між:

- суспільними потребами до міцного здоров'я учнів та недостатньою ефективністю фізичної культури в основній школі;
- потенційними здоров'язбережувальними можливостями фізичної культури в школі та застарілими підходами до методики занять і організації діяльності учнів;
- необхідністю технологізації навчання фізичної культури школярів та недостатньою її науково-методичною розробкою.

Запропоновані зміни концепції викладання фізичної культури в умовах НУШ є важливою ланкою реалізації програми Президента «Здорова Україна», а також Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі, в яких фізична культура, рухова активність, фізичне виховання визначаються як пріоритетні напрями розвитку.

Необхідність розв'язання зазначених суперечностей, а також недостатнє теоретичне і практичне вивчення обраної теми зумовили актуальність дослідження.

Мета статті: теоретично обґрунтувати особистісне – орієнтовну технологію фізичної культури учнів 5 класів в умовах реалізації концепції «НУШ».

Виклад основного матеріалу. Актуальність обраної теми дослідження зумовлена тим, що заняття фізичною культурою в ЗЗСО відіграють значну роль у підготовці всебічно розвиненого молодого покоління. Сучасні ритми життя ставлять вимоги з боку дбати про своє фізичне та духовне здоров'я, мати та вміти на практиці застосовувати знання в галузі особистої та суспільної гігієни.

Концепція Нової Української Школи яку впроваджує МОН, в тому числі і в фізичному вихованні, передбачає врахування індивідуальних здібностей школярів, за основу береться педагогіка партнерства, співпраці між вчителем, учнем та батьками, які будуть рівноправними учасниками освітнього процесу, що для вчителя в першу чергу дає можливість розробки власних авторських програм, використання повного комплексу методів, стратегій та засобів навчання [3]. Тому, однією з головних задач школи є врахування індивідуальних здібностей дитини, та створення комфортних психофізіологічних умов перебування дитини у школі.

У сучасних умовах важливим завданням родини і вчителя фізичної культури в практичній роботі є зміцнення здоров'я школяра і розвиток в учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами як в школі так і вдома. У зв'язку з цим необхідно вміти застосовувати усі форми фізичного виховання як вдома так і в закладах освіти з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, поліпшення фізичної підготовленості учнів.

Нова українська школа – це ключова реформа Міністерства освіти та науки України в галузі закладів загальної середньої освіти. Її головна заявлена мета – створити умови в школі, у якій буде приємно навчатись і яка даватиме учням не тільки знання, а й уміння практично застосовувати їх у повсякденному житті.

Міністерства освіти та науки України звертає увагу що: головною метою навчання «Фізичної культури», як складника відповідної освітньої галузі Державного стандарту базової середньої освіти, є гармонійне фізичне вдосконалення особистості учнів, підвищення функціональних можливостей дитячого організму, вдосконалення життєво необхідних рухових умінь та навиків, набуття широкого колу рухового досвіду через формування стійкої мотивації учнів до занять фізичною культурою і елементів фізкультурно-спортивної діяльності [4].

В методичних рекомендаціях, щодо викладання предмету «Фізична культура» у 2022–2023 навчальному році, визначена мета навчання яка планується реалізовуватися комплексом навчальних, оздоровчих і виховних завдань, таких як [3]:

- формування загальнотеоретичних знань про фізичну культуру, її практичне значення в житті людини, зміцнення та збереження здоров'я, фізичного розвитку учнів;
- набуття нових та розширення рухового досвіду учнів, вдосконалення життєво необхідних рухових дій та навичок, використання їх у повсякденному житті та ігровій діяльності;

- розвиток функціональних можливостей організму школяра через цілеспрямований розвиток фізичних якостей і рухових здібностей;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що освітня політика нашої держави акцентує увагу на підготовці здорової, всебічно розвиненої молоді, формуванню у них життєво необхідних умінь і навичок, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Перетворення закладів загальної середньої освіти на простір здоров'я, де діти не втрачають здоров'я, сидячі більшість часу за партою і ведучи малорухливий спосіб життя, а навпаки – зміцнюють імунітет, гармонійно розвиваються, демонструють високий рівень рухової активності, фізично готуються до захисту своєї країни є головною концепцією розбудови освіти в Україні, а також Національної стратегії розбудови безпечного і здорового освітнього середовища у Новій українській школі.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура школі: нав. Посібник. Кам'янець-Подільський», 2019. 132 с.
2. Закон України «Про Освіту». URL: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=3808-12> (дата звернення: 1.02.2021).
3. Концептуальні засади реформування середньої школи. URL: <http://mon.gov.ua/activity/education/zagalna-serednya/ua-sch-2016/konczepczyia.html> (дата звернення: 1.02.2021).
4. Нова українська школа: порадник для вчителя / за ред. Н.М. Бібік. Київ : Літера. 2018. 160 с.

СПРЯМОВАНІСТЬ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Масич К. О., магістрантка І-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. У сучасному світі однією з найактуальніших є проблема збереження здоров'я населення. Забезпечення умов для збереження та

зміцнення здоров'я дітей з раннього дитинства є пріоритетним завданням діяльності закладів дошкільної освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання збереження здоров'я, формування основ здорового способу життя, культури здоров'я дітей дошкільного віку вивчали Е. Вільчковський, О. Дубогай, Н. Денисенко та ін. Організаційні питання валеологічної освіти дошкільників досліджують М. Гончаренко, Л. Лохвицька, Т. Андрущенко та ін.

Що ж до розв'язання проблеми формування, збереження і зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку на практичному рівні, то в ЗДО їх реалізація спирається на Базовий компонент дошкільної освіти в Україні (нова редакція), схвалено рішенням Колегії Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 04 травня 2012 року. Проводяться заходи щодо формування основ здорового способу життя, різні види фізкультурно-оздоровчої роботи, валеологічна просвіта дітей і батьків [2].

Мета статті: визначити основну спрямованість здоров'язбережувальних технологій в закладах дошкільної освіти.

Виклад основного матеріалу. У своїй роботі педагоги постійно звертаються до різноманітних педагогічних технологій.

Технологія – це, перш за все, системний метод створення, застосування знань з урахуванням технологічних і людських ресурсів та їх взаємовпливу, що має на меті оптимізацію форм освіти (ЮНЕСКО).

Термін «здоров'язбережувальні технології» можна розглядати і як якісну характеристику освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я», і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, котрі доповнюючи традиційні технології навчання та виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження.

Здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті спрямовані на:

- забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованців закладу дошкільної освіти;
- виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до свого здоров'я та здоров'я інших людей;
- формування знань про здоров'я і вмінь підтримувати та берегти його;
- сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів закладів дошкільної освіти;
- валеологічну просвіту батьків.

Основне завдання здоров'язбережувальних технологій – підтримання фізичного здоров'я на необхідному рівні; забезпечення емоційної комфортності і позитивного психологічного самопочуття дитини в процесі спілкування з однолітками і дорослими в ЗДО і сім'ї; забезпечення соціально-емоційного благополуччя дошкільника [3, с. 12]. Реалізація цих технологій забезпечить здоровий розвиток дитини в закладі дошкільної освіти.

До цього виду технологій можна віднести: стретчинг – комплекс вправ та положень для розтягування певних м'язів, зв'язок, сухожилів тулуба та кінцівок; релаксацію що проводиться з дітьми в будь-якому приміщенні, залежно від стану

вихованців та мети; пальчикову гімнастику яка проводиться з молодшого дошкільного віку індивідуально або з підгрупою одночасно в будь-який зручний час; дихальну гімнастику у процесі різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи; гімнастику пробудження щоденно після денного сну; ортопедичну гімнастику для профілактики хвороб опорно-рухового апарату; ритмопластику – систему фізичних вправ, що виконуються під музику; фітбол-гімнастику – виконання вправ на великих надувних еластичних м'ячах різного розміру, та ін.

У закладах дошкільної освіти є можливість впровадження оздоровчих технологій терапевтичного спрямування, таких як пісочна терапія, сміхотерапія, казкотерапія, музична терапія, арт-терапія, кольоротерапія.

Технології, спрямовані на розвиток культури здоров'я педагогів, в тому числі культури професійного здоров'я, розвиток потреби здорового способу життя необхідні безпосередньо працівникам закладів дошкільної освіти. Вихователь, який не володіє цими технологіями, не може ефективно формувати здоров'язбережувальні компетентності серед вихованців та їх батьків, оскільки в цій роботі необхідний особистий приклад перш за все. Розлади психічного здоров'я, деформація особистості педагога, прояви синдрому вигорання та відсутність навичок протистояння негативним впливам оточуючого середовища насамперед впливають на здоров'я дітей.

Головними вихователями дитини є батьки. Від того, як правильно організований режим дня дитини вдома, яку увагу приділяють батьки здоров'ю дитини, залежить її настрій, стан фізичного комфорту. Здоровий спосіб життя дитини, до якого її привчають в дошкільному закладі, може або знаходити щоденну підтримку вдома, і тоді ж закріплюватися, або ж не знаходити, і тоді отримана інформація буде зайвою та обтяжливою для дитини [1, с. 34].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, здоров'язбережувальні технології в дошкільній освіті спрямовані на: забезпечення високого рівня реального здоров'я вихованців закладу дошкільної освіти; виховання валеологічної культури як сукупності усвідомленого ставлення дитини до свого здоров'я та здоров'я інших людей; формування знань про здоров'я і вмінь підтримувати та берегти його; сприяння становленню культури здоров'я, в тому числі культури професійного здоров'я вихователів закладів дошкільної освіти; валеологічну просвіту батьків.

Освітня робота в закладі дошкільної освіти повинна допомагати дитині сформувати стійку мотивацію на здоровий спосіб життя та повноцінний розвиток особистості, оскільки сьогодення вимагає наявності у дитини здоров'я збережувальної компетентності.

Список використаних джерел:

1. Григоренко Г. І., Денисенко Н. Ф., Коваленко Ю. О., Маковецька Н. В. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі: навч. посіб. Запоріжжя: ЗНУ, 2006. 99 с.

2. Коментар до Базового компонента дошкільної освіти в Україні: наук.-метод. посіб. / Наук. ред. О. Л. Кононко. Київ: Ред. журн. «Дошкільне виховання», 2003. 243 с.

3. Рубан Н. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *Палітра педагога*. 2010. № 2. С. 12–17.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Медведева Н.С., магістрантка 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Хлус Н.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Здоров'я нації є одним із найголовніших показників її благополуччя. Від здоров'я підростаючого покоління залежить майбутнє України. Проте науковці констатують, що проблема збереження здоров'я дітей не втрачає своєї актуальності та має тенденцію до зростання. На жаль, в ієрархії людських потреб здоровий спосіб життя знаходиться далеко не на передньому плані, а по суті, саме він повинен стати першою потребою. Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з раннього дитинства, виховувати у дітей дошкільного віку активне ставлення до свого здоров'я, розуміння, що здоров'я – найбільша цінність, дарована людині природою. В даний час в умовах сьогодення відзначається зростаюче погіршення здоров'я дітей. Більшість випускників закладів дошкільної освіти приходять до школи недостатньо готовими до навчання з погляду психофізичного та соціального здоров'я. Дуже помітно спостерігається очевидна тенденція зниження якості здоров'я (збільшилася кількість вроджених аномалій, зростає кількість дітей з відхиленнями з боку центральної нервової системи, серцево-судинної системи, захворювань верхніх дихальних шляхів тощо). Це призводить до того, що в умовах систематичних шкільних навантажень більшість випускників ЗДО із традиційно організованою системою виховання виявляється серед неуспішних учнів, успіхи яких у школі досягаються ціною здоров'я [1, с. 7].

Досвід виховання дітей у ЗДО показує, що з ослабленим здоров'ям зростає рівень тривожного очікування неуспіху, що посилює поведінкові і нервово-психічні відхилення, але це в своє чергу призводить до асоціальних форм поведінки. У дітей, які не приучені піклуватися про своє здоров'я, неминучі психологічні зриви, їм важче вникати у реальність «дорослого життя».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До проблеми здоров'я дитини в різний час зверталися багато вчених (В.Г. Белінський, П.П. Блонський, А.Г. Болотов, Н.А. Добролюбов, П.Ф. Лесгафт, М.І. Пірогов, К.Д. Ушинський).

Питання формування та виховання культури здорового способу життя дітей розглянуті в працях Н.П. Абаскалової, М.М. Амосова, В.К. Бальсевича, М.Я. Віленського, Г.К. Зайцева, Л.Г. Татарнікової. Велику роботу в цьому напрямку провели такі відомі науковці у галузі дошкільної освіти, як О.М.Д'яченко, М.Н. Кузнєцова, С.М. Мартинов, Л.А. Парамонова. Проблемам зміцнення здоров'я дошкільнят в Україні присвячені дослідження О.Л. Богиніч, А.В. Беленької, Е.С. Вільчовського, Г.І. Грігоренко, Н.Ф. Денісенка, Л.В.Калуської.

Мета статті: теоретично дослідити формування культури здоров'я у дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – це базова цінність та необхідна умова повноцінного психічного, фізичного та соціального розвитку дитини. Не створивши фундамент здоров'я у дошкільному дитинстві, важко сформувати здоров'я у майбутньому. Поняття «здоров'я» відбиває якість пристосування організму до умов довкілля і становить результат процесу взаємодії людини і довкілля. Здоров'я людини визначається не тільки відсутністю порушень в організмі, а й станом психічних, когнітивних процесів, що відображає здатність адаптуватися до соціальних умов життя.

«Культура здоров'я» за О.М. Розумовим – це комплексне поняття, яке включає теоретичні знання про фактори, що сприяють здоров'ю, а також правильне застосування у повсякденному житті принципів активної стабілізації здоров'я, тобто оздоровлення. На думку Л. Волошиної, культура здоров'я – це цілісна система особистісних якостей (включаючи її світогляд, духовність, цінності, знання, вміння та здібності), що орієнтують особистість на здоровий спосіб життя та забезпечують її високий рівень здоров'я.

Культура здоров'я – це наука про закономірності формування та збереження здоров'я. Введення цієї науки в освітній процес пов'язане із сучасною концепцією та стратегією здоров'я, заснованою на зростаючій соціальній цінності здоров'я дитини. Інтерес вчених до культури здоров'я дитини викликаний змінами у соціальній та освітній сферах, пов'язаних з повноцінним використанням соціальних інститутів у забезпеченні здоров'я, якості життя та виховання «культури людини».

Розкриємо сутність культури здоров'я: культура здоров'я включає духовну культуру, медико-гігієнічну, фізичну, які тісно взаємопов'язані між собою. Залежність фізичного здоров'я від духовного здоров'я передбачалося й у стародавніх навчаннях, останніми досягненнями доведено багато механізмів цієї залежності [3, с. 3]. У цьому розвиток культури здоров'я сприймається як невід'ємна частина розвитку особистості. Цілями розвитку культури здоров'я дитини є: усвідомлення цінності здоров'я, формування мотивацій на підвищення рівня здоров'я, оволодіння необхідними руховими навичками та

вміннями, сучасними способами оздоровлення, формування способу життя, що забезпечує саморозвиток здоров'я.

Для збереження та зміцнення здоров'я в сучасній культурі, в суспільстві в цілому не сформована у повсякденній свідомості мотивація здорового способу життя [2, с. 29]. Культуру здоров'я можна визначити як процес усвідомлення, пояснення, розуміння суб'єктом цінності свого здоров'я (здорового способу життя), виражений у бажанні суб'єкта піклуватися про своє тіло (правильне харчування, гігієна, нормальний сон, фізичні вправи).

У соціальному аспекті здорового життя кожної дитини спосіб життя та створення умов для формування стилю культури здоров'я залежить від багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів, але, насамперед: від екологічних умов навколишнього середовища; від конкретних історичних умов та культурних традицій держави; від економічного стану кожної родини; від місця здоров'я в ієрархії потреб конкретної родини; від установок самої особистості у питанні визначення місця здоров'я в ієрархії потреб; від узгодженості дій усіх інститутів виховання на формування культури здоров'я.

Формування культури здоров'я – це результат системного впливу всіх його факторів та основних інститутів та самої особистості. Одним із психолого-педагогічних умов формування культури здоров'я є використання активних методів навчання. До активних методів навчання належать проблемна розповідь, евристична та проблемно-пошукова бесіда, проблемні наочні посібники, метод пізнавальних ігор, метод створення ситуацій пізнавальної суперечки, метод аналогій, метод аналізу на заняттях життєвих ситуацій, метод мозкового штурму, елементи дискусії, проблемні ситуації тощо [4, с. 75]. Переваги використання активних методів навчання полягають у наступному. По-перше, основу змісту навчання становлять базові знання. По-друге, обов'язково у зміст навчання входять узагальнені методи (способи) роботи з цими базовими знаннями. Засвоєння того й іншого відкриває перед дитиною велику змогу самостійного руху в цій галузі. По-третє, процес навчання побудований так, що дитина засвоює знання та вміння через їх застосування. На всіх етапах процесу засвоєння вводяться завдання. По-четверте, важливе значення мають колективні форми роботи. Особливо важливим є поєднання співпраці і з вихователем і з однолітками.

Заклад дошкільної освіти є місцем активної діяльності дітей дошкільного віку у найінтенсивніший період їх розвитку та має створювати умови, що гарантують охорону та зміцнення здоров'я вихованців. Оскільки провідними каналами формування культури здоров'я, як і всього процесу соціалізації у ЗДО, виступає як цінність, а й діяльність, одним із основних напрямів педагогічної підтримки соціального становлення дітей дошкільного віку є цілеспрямована організація освітньої діяльності дошкільнят, у якій важливо забезпечити дитині позитивне сприйняття себе та діяльності, до якої він включений [5, с. 14]. Коли дитина дошкільного віку усвідомлює мету, бере активну участь у діяльності, виконуючи ролі як виконавця, а й організатора, вмюючи у своїй об'єктивно оцінювати результати цієї діяльності, тоді

навчально-пізнавальна і оздоровча діяльність стає реальним співробітництвом дошкільнят один з одним та педагогом.

Висновки. Ставлення до формування у дітей дошкільного віку культури здоров'я в умовах ЗДО і родини варто переглянути. Увага дорослих має зосереджуватися на формуванні у дітей позитивного ставлення до здорового способу життя, до власного здоров'я як найважливішої життєвої цінності, що неможливо без організації та втілення в освітній процес системи знань та організації спільної діяльності дитини з дорослими з метою набуття відповідних умінь і навичок. Хочеться вірити, що діти ще з дошкільного дитинства засвоять ази здорового способу життя. Але для цього дорослим (особливо батькам) необхідно зробити декілька кроків і перший із них – самому бути прикладом для дитини. Адже добре відомо, що особистість сформується особистістю. Це – аксіома, яка сьогодні не потребує доведення.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробці системи роботи з формування культури здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Богініч О.Л. Оздоровчу ідеологію – в життя малят. *Дошкільне виховання*. Київ, 2006. №. С. 7–9.
2. Гаращенко Л.В. Цінність здоров'я дітей дошкільного віку як чинник гуманістичного виховання. *Педагогічний процес: теорія і практика*. Київ, 2013. Вип. 2. С. 29–37.
3. Денисенко Н., Мельник Л. Будьте здорові, діти! *Дитячий садок*. Київ, 2001. № 11. С. 3–23.
4. Денисенко Н., Лупінович С., Михайленко А., Лиходід Л. Витоки здоров'я дитини : навч.-метод. посіб. Тернопіль : Мандрівець, 2010. 160 с.
5. Ніжина Н.В. Охорона здоров'я дітей дошкільного віку. *Дошкільне виховання*. Київ, 2004. № 4. С. 14–17.

ОЦІНЮВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА ЗАНЯТТЯХ ВОЛЕЙБОЛОМ

Мисник О. О., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець В. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Важливою складовою процесу фізичного виховання школярів є рівень їх фізичної підготовленості, який безпосередньо пов'язаний з функціональними можливостями організму, станом здоров'я та є інтегративним показником фізичної активності. Рівень фізичної підготовленості залежить від розвитку рухових якостей учнів та об'єктивних критеріїв їх оцінки [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як відомо, середній шкільний (підлітковий) вік характеризується особливостями морфофункціонального, рухового розвитку організму, процесами акселерації та ретардації. Дані літературних джерел [1; 7], стверджують, що підліткам потрібен індивідуальний підхід в процесі фізичного виховання та тренування в зв'язку з особливостями функціональних можливостей та специфікою розвитку рухових якостей.

Контрольні нормативи фізичної підготовленості учнів є важливим стимулом у вирішенні навчальних, оздоровчих і виховних завдань фізичного виховання. На думку науковців [3; 4] нормативи фізичної підготовленості повинні стимулювати і мотивувати учнів навчальних закладів освіти до активних занять фізичними вправами, різними видами спорту. Крім того, вони є дієвими інформаторами про вихідний стан розвитку окремих рухових якостей, фізичного здоров'я, сприяти формуванню умінь та навичок контролю і самоконтролю фізичної підготовленості школярів. Необґрунтовані, занижені або підвищені нормативи фізичної підготовленості школярів не відображають об'єктивної дійсності процесу фізичного виховання.

Мета статті: розробити кількісні та якісні критерії оцінки стану рухових якостей учнів 5-9 класів в процесі занять волейболом.

Виклад основного матеріалу. Для вирішення поставленої мети був проведений педагогічний експеримент на базі Коропського ЗЗСО Новгород–Сіверської районної ради Чернігівської області з учнями середніх класів на уроках фізичної культури з волейболу. У дослідженнях брало участь 75 учнів 5–9 класів (по 15 підлітків з кожного класу). Рівень фізичної підготовленості учнів в процесі занять волейболом визначався методом рухового тестування, яке проводились згідно програми і нормативів оцінювання загальноосвітніх навчальних закладів [5].

Процедура тестування проводилась у формі змагань з метою визначення рівня прояву таких рухових якостей: швидкість (біг 30 м з високого старту); витривалість (рівномірний біг без урахування часу – 5-6 класи, біг 1000 м – 7 клас, біг 1500 м – 8-9 класи); гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи); сила, силова витривалість (підтягування у висі, згинання та розгинання рук в упорі лежачи); спритність (човниковий біг 4×9 м); швидко-силові якості (стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, піднімання тулуба за 30 с);

На основі аналізу спеціальної літератури [6] для початкового, середнього, достатнього і високого рівнів компетентності були розроблені на основі

перцентильних шкал 12-бальні кількісні і якісні критерії оцінки прояву рухових якостей учнів 5–9 класів (табл. 1).

Таблиця 1

Якісні і кількісні критерії оцінки рухових якостей дітей 5–9 класів

Класи	Рівні компетентності, бали, контрольні вправи, одиниці вимірювання											
	початковий			середній			достатній			високий		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Біг 30 м, с												
5 клас	8,0	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0	6,8	6,6	6,5	6,2	6,0	5,8
6 клас	7,3	7,2	7,1	7,0	6,9	6,7	6,6	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6
7 клас	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4
8 клас	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2
9 клас	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0
Рівномірний біг без урахування часу, м												
5 клас	300,0	350,0	400,0	450,0	500,0	600,0	700,0	750,0	800,0	900,0	950,0	1000,0
6 клас	450,0	500,0	550,0	600,0	650,0	700,0	750,0	800,0	900,0	1000,0	1100,0	1200,0
Біг 1000 м, хв. с.												
7 клас	6,8	6,7	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,4
Біг 1500 м, хв. с.												
8 клас	6,6	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,8	5,6	5,5	5,4	5,2
9 клас	6,2	6,1	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,4	5,3	5,2	5,0
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см												
5 клас	0,25	0,5	0,75	1,0	1,5	2,0	2,5	3	3,5	4,0	4,5	5,0
6 клас	0,5	0,75	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	6,0
7 клас	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0
8 клас	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	7,0	8,0
9 клас	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	8,0	9,0
Підтягування у висі, разів												
5 клас	0,5	1,0	1,5	2,0	2,25	2,50	2,75	3,0	3,25	3,5	3,75	4,0
6 клас	1,0	1,5	2,0	2,5	2,75	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0
7 клас	1,5	2,0	2,5	3	3,5	4	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0
8 клас	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6,0	6,5	7,0	7,5	8,0
9 клас	3,0	3,5	4,0	4,5	5	5,5	6,0	6,5	7,0	8,0	9,0	10,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів												
5 клас	0,5	1,0	1,5	2,0	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0
6 клас	3,0	4,0	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
7 клас	7,0	8,0	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0
8 клас	9,0	10,0	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0
9 клас	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0
Човниковий біг 4×9 м, с												
5 клас	13,7	13,5	13,3	13,0	12,8	12,6	12,4	12,2	12,0	11,8	11,6	11,4
6 клас	13,3	13,1	12,9	12,7	12,5	12,3	12,1	11,9	11,7	11,5	11,3	11,1
7 клас	12,2	12,1	12,0	11,9	11,7	11,5	11,4	11,3	11,2	11,0	10,9	10,8
8 клас	12,1	12,0	11,9	11,7	11,5	11,4	11,3	11,0	10,9	10,7	10,5	10,4
9 клас	11,8	11,5	11,4	11,3	11,2	11,1	11	10,8	10,6	10,4	10,2	10,1
Метання малого м'яча на дальність, м												

5 клас	8,0	10,0	12,0	14,0	15,0	18,0	20,0	22,0	25,0	27,0	28,0	31,0
6 клас	12,0	14,0	16,0	17,0	21,0	23,0	24,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0
7 клас	15,0	17,0	19,0	20,0	22,0	25,0	26,0	29,0	32,0	34,0	35,0	36,0
8 клас	17,0	19,0	21,0	23,0	25,0	28,0	30,0	31,0	33,0	36,0	37,0	38,0
9 клас	21,0	23,0	25,0	26,0	28,0	30,0	32,0	34,0	38,0	40,0	41,0	42,0
Стрибок у довжину з місця, см												
5 клас	80,0	90,0	100,0	105,0	107,0	110,0	115,0	117,0	120,0	130,0	135,0	140,0
6 клас	95,0	100,0	105,0	110,0	115,0	120,0	125,0	130,0	135,0	140,0	145,0	150,0
7 клас	125,0	130,0	135,0	140,0	145,0	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	175,0	180,0
8 клас	130,0	135,0	140,0	145,0	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	175,0	180,0	185,0
9 клас	135,0	140,0	145,0	150,0	155,0	160,0	165,0	170,0	175,0	180,0	190,0	200,0
Піднімання тулуба в сід за 30 с, разів												
5 клас	5,0	6,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0	14,0	16,0	18,0	19,0	20,0
6 клас	9,0	10,0	11,0	12,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0
7 клас	11,0	12,0	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0
8 клас	13,0	14,0	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0
9 клас	15,0	16,0	17,0	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0

Використовуючи графічну побудову середовища *Microsof Exel* були побудовані лінійні регресійні моделі залежностей кількісної оцінки (результати тестування) від якісної (бали). Перевірка побудованих оціночних моделей рухових якостей учнів 5-9 класів свідчить про їх високу ефективність. Коефіцієнт детермінації (R^2) для оціночної модельної стану швидкості (біг 30 м) знаходився в межах від 0,98 до 1,0; витривалості (рівномірний біг без урахування часу) – $R^2=0,97-0,99$, (біг 1000 м) – $R^2=0,97$, (біг 1500 м) – $R^2=0,96$; гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи) – $R^2=0,99-1,0$; сили та силової витривалості (підтягування у висі) – $R^2=0,98-1,0$, (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) – $R^2=0,99-1,0$; спритності (човниковий біг 4x9 м) – $R^2=0,98-1,0$; швидко-силових якостей (метання малого м'яча на дальність) – $R^2=0,99-1,0$, (стрибок у довжину з місця) – $R^2=0,97-1,0$, (піднімання тулуба в сід за 30 с) – $R^2=0,98-1,0$.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розроблені модельні оціночні критерії розвитку рухових якостей учнів середнього шкільного віку в процесі занять волейболом характеризуються високим рівнем ефективності, що є обґрунтування для їх використання в практиці вчителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Перспективи подальших досліджень передбачають використання методики розробки оціночних критеріїв стану рухових якостей учнів різних вікових груп в процесі фізичного виховання та спортивного тренування.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук Ю. М., Чижик В. В. Оптимізація фізичної працездатності та рухової підготовленості школярів у процесі секційних занять волейболом. *Спортивна медицина*. 2013. № 2. С. 39-44. [Електронний ресурс] – URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/smyv_2013_2_8.

2. Арєф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Кам'янець-Подільський : Буйницький О. А, 2007. 248 с.
3. Методика фізичного виховання учнів 1–11 класів : навчальний посібник / М. Д. Зубалій, Л. В. Волков, С. І. Жевага, В. В. Івашковський, А. І. Ільченко, В. І. Мудрік, І. В. Мудрік, О. І. Остапенко, Є. В. Столітенко, М. В. Тимчик, А. І. Шинкарюк [за редакцією М. Д. Зубалія]. Київ, 2012. 216 с. [Електронний ресурс] - URL: <https://lib.iitta.gov.ua/705823/1/202012.PDF>.
4. Моїсєєв С. О., Гузар В. М. Формувальне оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках волейболу. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор та одноборств у закладах вищої освіти*. Харків, 2020. Т. 1. С. 67-72. [Електронний ресурс] - URL: <http://journals.uran.ua/pprsievnz/article/view/193312>.
5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5-9 класи). (затверджена наказом МОН від 23.10.2017 № 1407). 415 с. [Електронний ресурс] - URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/zagalna%20serednya/programy-5-9-klas/onovlennya-12-2017/fizichna-kultura-5-9.doc>.
6. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти: підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.
7. Стефанишин М. В. Диференціація оцінювання фізичної підготовленості школярів 10-11 класів : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту; 24.00.02. Львів : ЛДУФК, 2017. 219 с. [Електронний ресурс] - URL: https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6502/1/Stefanyshyn_M_V.pdf.

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ

Михальченко П. В., студент 2-го курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)» Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Кучер І. В., відокремлений структурний підрозділ «Професійно-педагогічний фаховий коледж Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка»

Красілов А. Д., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури СумДПУ імені А. С. Макаренка

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, А.В. Сват'єв).

Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю (В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак, В.А. Леонова, Л.П. Сергієнко).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловського, З. Кузнецової, В. Пилиповича, В. Фарфеля та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – однієї з головних завдань фізичного виховання в школі.

Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання.

Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму [2, 4].

Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення:

- при рекомендації рухового режиму;
- виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань;
- для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм [5, 7].

Мета дослідження - визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося 2021–2022 навчальному році.

Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести шкільної програми з фізичної культури [3, 6] для школярів 9-х класів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалися тести, що характеризують рівень розвитку наступних фізичних якостей:

- біг 60 м (с) - для визначення рівня розвитку швидкості;
- човниковий біг 4х9 (с) - для визначення рівня розвитку спритності;
- нахил тулуба вперед (см) - для визначення рівня розвитку гнучкості;
- стрибок у довжину з місця (см) - для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів) - для визначення рівня розвитку сили у дівчат;
- підтягування на високій перекладині (кількість разів) - для визначення рівня розвитку сили у хлопців;
- біг 1500 м (хв) - для визначення рівня розвитку витривалості.

Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методикам їх проведення.

Результати тестування школярів оцінювалися згідно орієнтовних нормативів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9-х класів [7].

Оцінка показників фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась за 4 рівнями компетентності:

- низьким; середнім; достатнім; високим.

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості учнів 9-х класів була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т. Ю [1].

Виклад основного матеріалу. Рівень розвитку швидкості визначався нами за показниками бігу на 60 м.

Середньостатистичні значення результатів даного тесту в хлопців є середніми, а у дівчат - достатніми.

Результати розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 60 м» дали змогу встановити, що:

- у 25,48 % він є низьким;
- 43,32 % - середнім;
- 31,2 % - достатнім.

Хлопців із високим рівнем компетентності виконання даного тесту виявлено не було.

Натомість серед дівчат:

- відсутні ті, чий рівень компетентності оцінений як низький;
- 34,81 % мають середній;
- 52,28 % - достатній;
- 12,91 % - високий.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4х9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання.

Розподіл школярів за рівнями компетентності виконання даного тесту, свідчить про те, що:

- у 16,9 % хлопців та 5,51 % дівчат показники відповідають низькому рівню компетентності;
- 39,33 % хлопців та 47,93 % дівчат - середньому рівню компетентності;
- 29,8 % хлопців та 33,83 % дівчат - достатньому рівню компетентності;
- 13,97% хлопців та 12,73 % дівчат - високому рівню компетентності.

Середньостатистичні значення тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про достатній рівень розвитку гнучкості у хлопців та дівчат.

Здійснений, на основі отриманих в ході дослідження даних, розподіл школярів за рівнями компетентності дав змогу виявити:

- 9,52 % дівчат із низьким рівнем компетентності;
- 16,91 % хлопців та 18,61 % дівчат із середнім рівнем компетентності;
- 61,79 % хлопців та 41,5 % дівчат із достатнім рівнем компетентності;

- 21,3% хлопців та 30,37 % дівчат із високим рівнем компетентності виконання зазначеного тесту.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про достатній рівень розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості школярів обох статей.

Результати вищезазначеного тесту свідчать про те, що серед хлопців 41,91 % мають середній рівень компетентності виконання даного тесту, 58,09 % – достатній.

Слід зазначити, що серед школярів, які взяли участь у дослідженні не було виявлено тих, чий рівень компетентності виконання тесту був оцінений як високий.

Натомість серед дівчат було виявлено:

- 14,7 % із середнім рівнем компетентності;
- 56,2 % - із достатнім;
- 29,1 % - із високим.

Варто звернути увагу на те, що серед школярів, як хлопців так і дівчат, не було виявлено тих, чий рівень компетентності характеризується як низький.

Для визначення рівня розвитку сили хлопців нами був використаний тест «підтягування на високій перекладині», а для дівчат - «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Аналіз середньостатистичних показників рівня розвитку сили досліджуваного контингенту школярок, який ми визначали з допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», свідчить про те, що він є достатнім.

Здійснений, на основі отриманих даних, розподіл школярок дав змогу виявити:

- низький рівень компетентності у 16,93 %;
- середній - у 21,52 %;
- достатній - у 48,35 %;
- високий - у 13,2 %.

Оцінка рівня розвитку сили хлопців здійснювалась нами на основі тесту «підтягування на високій перекладині».

Середньостатистичні значення даного тесту свідчать про достатній рівень розвитку сили у школярів.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед хлопців 14,3 % володіють низьким рівнем компетентності виконання даного тестового завдання, 23,9 % - середнім, 61,8 % - достатнім.

Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

Аналіз розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 1500 м» свідчить про те, що:

- у 35,81% хлопців він є низьким;
- 56,08% - середнім;

- 8,11% - достатнім.

Серед дівчат, котрі взяли участь у дослідженні:

- низький рівень компетентності мають 4,31 %;
- середній - 63,19 %;
- достатній - 32,5 %.

Серед обстежуваного контингенту не було виявлено школярів, чий рівень компетентності виконання даного тесту був оцінений як високий.

Оцінка фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась нами не лише на основі результатів виконання рухових тестів, а й за допомогою індексів: швидкості, витривалості та швидкісно-силового, оцінка яких здійснюється за п'ятьма функціональними рівнями:

- низьким;
- нижчим за середній;
- середнім;
- вищим за середній;
- високим.

Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат - на середньому.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості обстежуваного контингенту була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т.Ю. [1], яка передбачає п'ять рівнів градації: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців:

- 66,1 % мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості;
- 31,39 % - середній;
- 2,51 % - вищий за середній.

Нажаль, не було виявлено хлопців, які мають високий рівень фізичної підготовленості, проте й не було виявлено школярів, які мають низький рівень.

Серед обстежуваних дівчат 27,1 % мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, 61,7 % - середній, 11,2 % - вищий за середній.

Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

Висновки.

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

2. Середньостатистичні значення результатів тесту «біг 60 м» в хлопців є середніми, а у дівчат - достатніми. Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4х9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання. Аналіз середньостатистичних показників сили, гнучкості та

швидкісно-силових якостей школярів обох статей, свідчать про достатній рівень їх розвитку. Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

3. Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат - на середньому.

4. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень - 31,39% та вищий за середній - 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярів, середній рівень - 61,7% та вищий за середній - 11,2%.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат є вищим від хлопців, про що свідчать результати рухових тестів, розрахунок індексів та розподіл школярів за експрес-оцінкою фізичної підготовленості.

Перспектива подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 9-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичного розвитку та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Круцевич Т.Ю., Воробйов В.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. К.: Олімпійська література, 2001. 369 с.
3. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. Запоріжжя: ЗДУ. 1999. 324 с.
4. Пальчук М.Б. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.* Львів, 2013. Вип. 17. С. 131-137.
5. Пустовалов В.О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейро-динамічних функцій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Дніпропетровськ, 2009. 20 с.
6. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник за заг. ред. Дятленка С.М. К.: Літера ЛТД, 2011. 367 с.
7. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. К. : Літера ЛТД, 2013. 352 с.

МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНА БАЗА ТА ЇЇ СТАН ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ПЛАВЦІВ ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ

Мірошниченко К. М., студентка 5-го курсу спеціальності «017 Фізична культура і спорт», Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Жара Г. І., доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри біологічних основ фізичного виховання, здоров'я і спорту, Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Постановка проблеми. Актуальним питанням спортивного плавання, як і для багатьох інших видів спорту, залишається матеріально-технічна база для підготовки спортсменів. Сучасне матеріально-технічне забезпечення є показником розвитку фізичної культури та спорту в країні, а також необхідною умовою для підготовки спортсменів будь-якої категорії. На сьогодні в Україні спостерігається занепад спорту, зокрема, спортивного плавання, помітно наявний спад досягнення результатів окремих спортсменів та збірних команд в цілому, а однією з причин зниження показників розвитку спорту, у тому числі і плавання в країні є незадовільний стан матеріально-технічного обладнання та відсутність сучасних баз для підготовки спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В. М. Платонов, український вчений у сфері спортивної науки, досліджував у своїх працях матеріально-технічну складову процесу підготовки і змагань з плавання. Велику увагу автор приділив причинам, які впливали на тренувальний процес спортсменів та комерціалізацію спортивного плавання, а також взаємозв'язку цього процесу з професійним спортом [3, с. 9–12]. Професор, доктор наук з фізичного виховання і спорту В. М. Костюкевич також приділив свою увагу таким нагальним питанням у спорті, як матеріальна база та причинно-наслідкові зв'язки її стану з результативними показниками спортсменів нашої збірної. Досліджувані причини мали вплив на багато положень спортивного тренування і особливо системи багаторічної і річної підготовки, співвідношення різних тренувальних засобів, поєднання тренувальної та змагальної діяльності.

Мета статті. Дослідити нинішній стан матеріально-технічної бази плавців в Україні та важливість її оновлення й удосконалення для здобуття високих досягнень у спортивному плаванні.

Виклад основного матеріалу. Досліджуючи такий олімпійський вид спорту як плавання, отримано дані про негативний результат та вкрай неналежні умови для підготовки спортсменів. У країні в часи створення сучасної незалежної держави, коли була приділена належна увага спорту, було

побудовано велику кількість басейнів, стадіонів та інших спортивних споруд, але після цього майже нічого не змінилося в плані підтримки наявних баз або хоча б якого-небудь поліпшення умов для підготовки кваліфікованих плавців [5, с. 31]. Стан спортивних баз, матеріально-технічного обладнання погіршується щороку та є незадовільним. У деяких регіонах взагалі відсутні басейни, а там, де вони є, зазвичай фінансування не виділяється належним чином та є недостатнім для їх відновлення, реконструкції та підтримки їх задовільного стану [4, с. 193–195].

Фінансування спорту здійснюється за кошти державного бюджету (ДЮСШ, СДЮШОР, фізкультурно-спортивні коледжі, спеціалізовані заклади вищої освіти); за кошти відомчих організацій (розвиток дитячо-юнацького спорту); вступні внески (індивідуальні і колективні); дотації державних органів утримання та експлуатація спортивних споруд, у тому числі «енергоємних» (плавальні басейни, штучні ковзанки, криті манежі); спонсорські внески (індивідуальні, збірні і клубні команди); прибутки від комерційної діяльності спортивних організацій; особисті кошти громадян [2, с. 103–105].

З активним впровадженням ринкових відносин, значення і обсяг спонсорських внесків у розвиток фізичної культури і спорту зростає, що і підтримує функціонування деяких спортивних комплексів та команд.

Наприклад, якщо розглядати найкращі в країні бази для підготовки плавців, які завжди на виду, постійно використовуються для проведення регіональних та всеукраїнських змагань, зокрема, такі комплекси, як «Акварена» у м. Харків, «Метеор» у м. Дніпропетровськ, можемо спостерігати, що такі зразкові та великі комплекси є одиничними в нашій країні, їх діяльність фінансується здебільшого комерційною діяльністю, і на фінансування Федерації плавання України можуть розраховувати виключно плавці вищої кваліфікації.

У більшості міст спортивні комплекси взагалі відсутні, в більш-менш великих містах є плавальні басейни довжиною 25 м або 50 м, але, як показує практика, вони або не задовольняють вимоги проведення чемпіонатів України, або взагалі являються комерційною власністю, що спричиняє великі затрати та унеможливорює користування ними в цілях спорту.

Якщо досліджувати технічне забезпечення плавців, то в Україні майже відсутнє сучасне обладнання для проведення тренувань з використанням новітніх пристроїв, що має вагомий вплив на якість підготовки спортсменів. Для забезпечення проведення змагань на належному рівні організації є відповідні цифрові пристрої, але вони наявні в обмеженій кількості та знаходяться лише в деяких регіонах.

Сучасне матеріально-технічне забезпечення тренувань з плавання є вкрай необхідним. Умови підготовки найсильніших плавців Європи перевершують наші за всіма параметрами.

У світі активно використовують різноманітні технічні, інформаційно-інтелектуальні, цифрові технології, що надають можливість модифікувати індивідуальну техніку плавця, оптимальну для його антропометричних,

гідродинамічних, силових та інших індивідуальних можливостей. Існують різноманітні тренажерні пристрої, гідро-канал з автоматичною системою реєстрації фізіологічних, біохімічних і біомеханічних параметрів, сучасні гідрокостюми (типу «Arena Carbon»), барокамери, сучасні комплекси прецизійної відеореєстрації, створення фізичних і комп'ютерних моделей рухів, тривимірний відеозапис тощо [1, с. 45].

У зв'язку з повномасштабним вторгненням в Україну 70 % плавальних басейнів взагалі призупинили свою роботу, 5 % припинили свою діяльність і виставлені на продаж, ще 10 % пошкоджені або повністю зруйновані, і наразі в Україні лише 15 % басейнів частково функціонують.

Збірні команди України за можливості, в неповному складі тренуються за кордоном, хтось знайшов спортивний клуб в іншій країні та буде представляти тепер іншу команду і країну, а дехто залишився без змоги здійснювати повноцінний тренувальний процес.

У зв'язку з недостатньою увагою до спорту в останні роки прослідковувалась тенденція виїзду наших спортсменів на збори та тренування за кордон, де є сучасні бази підготовки спортсменів вищої кваліфікації, також помітний був посилений інтерес до різних плавальних шкіл світу з бажанням перейняти іноземний досвід тренувань [5, с. 35-37].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, матеріально-технічна база для підготовки плавців здебільшого повною мірою розвинена у великих містах, в інших навіть за наявності знаходиться в занедбаному стані або відсутня.

Сучасні інформаційні технології в український спорт ще не внесли свої корективи, наразі модернізовані бази підготовки в країні відсутні, а інформаційно-інтелектуальні технології ще не втілюються у практику.

Шляхом дослідження та аналізу стану матеріально-технічної бази плавців можемо зробити висновок, що існує нагальна потреба у побудові, реконструкції та модернізації спортивних-комплексів, зокрема плавальних басейнів, що відповідають європейським та світовим вимогам, задля створення та покращення тренувальних та змагальних умов плавців, адаптації спортсменів до світових стандартів змагальної арени.

Результати подальших досліджень можна буде використати для пошуку шляхів вирішення проблем з матеріально-технічною базою та ефективної підготовки плавців різних категорій задля забезпечення конкурентоспроможності національної збірної з плавання, покращення тренувальних умов спортсменів, збільшення кількості плавців вищої категорії, що потенційно підвищить можливість здобуття найвищих нагород.

Список використаних джерел:

1. Крутоголова Ю. Д., Приймак М. М. Актуальні проблеми підготовки кваліфікованих плавців. *Актуальні проблеми підготовки спортсменів*: зб. мат. XIV Міжн. студ. наук. конф. «Спорт та сучасне суспільство», Київ: НУФВСУ, 2021. С. 44–47.

2. Нікітенко С. В. Особливості фінансування фізичної культури та спорту в Україні. *Держава та регіони: державне управління*. 2016. №1 (53). С. 103–106.

3. Платонов В. М. Спортивне плавання: шлях до успіху / пер. з англ. І. Андрієв. Київ : Олімпійська література, 2011. 480 с.

4. Рябіна С. Фінансування українського спорту. *Європейські та вітчизняні вектори фізичної культури і спорту*: зб. матеріалів І міжн. наук.-практ. конф. до дня заснування хортингу «хортинг – національний бренд України у світі: олімпійська перспектива» (м. Київ, 22-23 березня 2018 р.). Київ, 2018. С. 192–195.

5. Фізичне виховання. Формування спеціальних умінь та навичок в процесі навчання плаванню: методичні рекомендації до вивчення дисципліни / за ред. І. Ю. Карпюк. Київ : НТУУ «КПІ», 2012. 70 с.

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ЗАКЛАДАХ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

*Мірошниченко К. В., студентка 2-го
курсу спеціальності «Дошкільна освіта»,
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних
наук, доцент, Глухівський національний
педагогічний університет імені
Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Оздоровчі технології – це сукупність форм, методів повсякденної роботи, яка передбачає пришвидшення адаптації дітей до умов закладу дошкільної освіти, створення таких умов перебування дітей в ЗДО, в яких буде зміцнюватись їхнє здоров'я. Для здійснення оздоровлення та загартовування дошкільників широко використовуються оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спеціальними дослідженнями ефективності загартовувальних процедур займались Н. Денисенко, Е. Вільчковський, М. Єфименко, Н. Кравчук, В. Маринич, Г. Юрко та ін. Учені О. Богініч, Н. Левінець, Ж. Петрова вважають, що для нормальної роботи всього організму, як системи, в закладах дошкільної освіти щодня потрібно використовувати різноманітні оздоровчі технології.

Метою статті є визначення основних напрямів використання різноманітних оздоровчих технологій в ЗДО для покращення сприйняття, вивчення та подальшого їх впровадження майбутніми вихователями.

Виклад основного матеріалу. Головною метою виховання в дошкільному періоді є сприяння гармонійному розвитку дитини. Окремі

дослідження показують: здоровими можна назвати хіба лише 3-4% дітей, а 40% хвороб закладаються саме в дошкільному дитинстві. Основним завданням, що стоїть перед працівниками закладів дошкільної освіти, є організація оптимально активної і насиченої позитивними емоціями життєдіяльності дітей, яка забезпечувала б їх щасливе зростання.

Механізм виконання рекреаційно-оздоровчих технологій передбачає використання методу «занурення», як реалізацію принципу інтеграції в педагогічному процесі. Він здійснює подачу матеріалів блоками, в яких поєднуються різні види діяльності: моторно-рухова, ігрова, мовленнєва, пошуково-дослідницька, продуктивна, художньо-естетична.

1. Самозбереження. Є одними із основних рекреаційних процесів і до них відносяться: формування свідомого та дбайливого ставлення до власного здоров'я та самозбереження; формування звички до здорового способу життя; навчання дошкільників елементів попередження травматизму; забезпечення особистої безпеки та навчання елементів самозахисту (у-шу, хортинг тощо). Базовим компонентом дошкільної освіти визначено, що старший дошкільник, зважаючи на його вікові особливості, має не лише знати основні правила безпечної поведінки та здорового способу життя, а й самостійно їх дотримуватися. А подбати про власну безпеку дитина зможе лише за умови, якщо володітиме навичками самозахисту та самострахування, буде вправною, мужньою і сміливою. З цією метою варто використовувати фізичні вправи, які містять елементи ризику, небезпечності, але за умови, що інструктор з фізичної культури сам віртуозно володіє навичками самострахування дітей.

2. Психофізичне тренування. Цілісність людської особистості проявляється перш за все у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Представники різноманітних наукових дисциплін (О. Куц, Т. Круцевич, Ю. Олександрівський та ін.) відзначають, що сьогодні спостерігається негативна тенденція до зниження як фізичного, так і психічного стану дітей, що веде до виснаження зростаючого організму і його нервової системи, зниження стресостійкості. Одним з ефективних напрямів цієї роботи може бути використання елементів психофізичного тренування в різних формах виховної роботи з дошкільниками.

Психофізичне тренування – це метод самовпливу на організм за допомогою змінного м'язового тону, регульованого дихання, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання уваги, волі, розвитку пам'яті, формування вміння володіти собою і адекватної реакції на подразники. Основні принципи психофізичного тренування: вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус, стан психіки.

У психологічному тренуванні з метою охорони здоров'я дітей в ЗДО використовуються ігри: медитації, психогімнастика, ігри-емпатії, самомасаж, кольоро-, музико- і звукотерапія, піскова терапія та поєднання психотерапії з лікувальною фізкультурою та загартуванням.

3. Фізична підготовленість. Це освоєння різних видів діяльності (рухової, трудової, ігрової, навчальної, музичної); розвиток фізичних якостей; формування

життєво важливих практичних умінь та навичок. Зараз існує багато нетрадиційних методик, які дозволяють вирішити комплекс завдань та проблем, що стоять перед педагогом – це: дельфінотерапія; іппотерапія; апітерапія; шоугун-терапія; літеротерапія; ароматерапія; хромотерапія; арттерапія; казкотерапія; ігротерапія; піскова терапія. Використання альтернативних методик спрямованих на рекреацію здоров'я дошкільників: авторська методика з фізичного виховання М.Єфименка; адаптовані методики психофізичної гімнастики хатха-йога, у-шу; дихальна гімнастика Г. Стрельникової, К. Бутейка; дотиковий масаж А. Уманської; технологія М. Рунової; методика Г.Шалигіної; ігрова методика Л. Бейби; фітбол-аеробіка за методикою К. Серебрянської; оздоровча система М. Амосова.

4. Емоційне благополуччя. Це не лише позитивні емоції під час виконання фізичних вправ, відчуття емоційного комфорту в цілому, відчуття захищеності, довіри до оточуючого світу. У дошкільників відзначається слабка диференціація основних емоцій, невміння виділяти характерні ознаки експресії, вербалізувати ці ознаки та використовувати свої переживання у практиці повсякденного спілкування з дітьми та дорослими. Доцільно використовувати аутотренінг і психогімнастику: ігри та вправи з розвитку емоційної сфери; ігри-тренінги на зняття негативних емоцій та невротичного стану; «етюди душі»; «екран настрою»; «дні душевної рівноваги»; ігри-медитації; бестінг – музичні вправи та ігри для стабілізації психічного стану.

5. Соціалізація – комплексний процес засвоєння індивідом певних соціальних ролей або інтеграція до певної соціальної групи. Соціалізація – це процес, через який безпорадне дитя поступово перетворюється на особу, яка розуміє і саму себе, і навколишній світ, адаптується до нього, набуваючи знань та звичок, притаманних культурі певного суспільства, в якій вона народилася. У дошкільному віці в процесі соціалізації важливо формувати базові якості особистості: самостійність, справедливість, самовладання, людяність, розсудливість, креативність, відповідальність, самолюбність, працелюбність, спостережливість.

6. Рекреація. Рекреацією в загальному вигляді можна назвати процес або спосіб відновлення сил людини, а також простір, в якому все відбувається. Фізична рекреація визначається як використання фізичних вправ, розваг, а також природних чинників для активного відпочинку. У фізичному вихованні дітей дошкільного віку фізична рекреація є цікавим і корисним процесом, багатим фізичними елементами і нестандартними підходами.

Для вирішення завдань фізичної рекреації використовують такі групи методів: загально-педагогічні; методи розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей. Використовуються спеціальні вправи та ігри, масаж. Важливу роль відіграє достатнє матеріально-технічне забезпечення.

Отже, для здійснення ефективної оздоровчої діяльності в ЗДО, педагогам необхідно володіти основами оздоровчих технологій, а також відчувати внутрішню потребу в їх постійному застосуванні, що означає розуміння ними сутності інновацій, вміння осмислювати їх та співвідносити з власними

інтересами та досягненнями. Поєднання декількох технологій та використання їх протягом певного відрізка часу дозволяє комплексно впливати на формування та зміцнення здоров'я дитини [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Становлення та розвиток оздоровчих технологій в закладах дошкільної освіти є великим кроком до формування повноцінного суспільства в майбутньому, адже здоров'я дитини є тією першоосновою, завдяки якій відбувається цілісний розвиток дитини як особистості – і саме цей аспект визначається як головна мета модернізації дошкільної освіти. Перспективи подальших розробок з обраного напрямку полягають у більш детальнішому розкритті суті використання оздоровчих технологій в дошкільних закладах задля виховання гармонійно розвиненої особистості.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
3. Денисенко Н. Ф., Мельник Л. Д. Будьте здорові, діти. *Дитячий садок*. 2001. № 42.
4. Кравчук Н. Рекреаційні процеси у фізичному вихованні дошкільників. *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи*. Випуск 44. 2013.
5. Маринич В., Когут І. Аналіз інноваційних підходів організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2013. № 1. С. 28–35.

ВПЛИВ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ НА СЕРЦЕВО-СУДИННУ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ ЗВО

*Мішин С.В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання і
рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнський державний
педагогічний університет імені В.
Винниченка*

*Волошина Н.В., викладач I категорії,
старший викладач циклової комісії
загальномедичних дисциплін
Кіровоградський медичний фаховий
коледж ім. Є.Й. Мухіна*

Постановка проблеми. Підвищення рівня рухової активності населення у комплексі з іншими факторами здорового способу життя видається ефективним напрямом вирішення проблеми залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами чи оздоровчої фізичної культури, які виконують важливу функцію, але не призводять до видимих соціальних результатів. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти детерміноване показниками фізичного розвитку та фізичного здоров'я. Важливість цієї проблеми характеризується ефективністю виконання професійних обов'язків майбутніх фахівців наявністю оптимального рівня фізичного стану, який формується, саме під час занять. Заняття з фізичного виховання у ЗВО, передбачені навчальною програмою закладу, які задовольняють лише 30% загальної добової потреби студентів у руховій діяльності. Це обумовлена дією багатьох факторів впливу, а саме: застаріла методична база документів, яка направлена на вирішення більшості освітніх завдань, задачу нормативів, а це зумовлює низьку мотивацію студентів до занять фізичними вправами, мінімізуючи вплив на здоров'я, фізичне самовдосконалення. Студенти становлять особливу ланку молоді, оскільки вони поєднують складну розумову діяльність із недостатньою руховою активністю. Адже, саме рухова активність може знижувати рівень найнебезпечніших серцево-судинних захворювань майже вдвічі. Засоби, методи оздоровчого фітнесу є новітніми, ефективними, , прогресуючими як у науково-методичній базі, так і практичній. Оздоровчий фітнес придатний для всіх вікових категорій, а різноманіття видів фітнесу забезпечує індивідуальний підхід до кожного студента. Фітнес – одна з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Сучасне розв'язання проблеми гіпокінезії широко застосовує цей вид рухової діяльності.

Отже, для вирішення окресленої проблеми слугує використання новітніх фітнес-технологій, які є багатофункціональними видами оздоровчої фізичної культури й здатні в комплексі вирішувати оздоровчі, виховні, освітні завдання фізичного виховання, які є пріоритетними для сучасного закладу вищої освіти. А головним завданням викладача фізичного виховання є залучення великої кількості студентів до занять фізичними вправами, зокрема фітнесом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Покращення фізичного, та емоційного здоров'я студентів належать засобам оздоровчого фітнесу. Сьогодні не викликає сумнівів той факт ефективного та позитивного впливу фізичних вправ на стан фізичного і психічного здоров'я, покращення діяльності серцево-судинної, дихальної, гормональної систем і розвиток фізичних якостей людини (Н.К. Кім, М.Б. Дьяконов, 2006 р., А. Полукорд, 2006). Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії, як невід'ємної риси технічного прогресу. Перші фітнес-програми були створені під час другої світової війни, коли американські солдати виконували ранкову гімнастику, тренувались з обтяжувачами, готували організм до навантажень та виконували

інші види фізичних вправ, які з часом стали класичними, і з роками були вдосконалені фітнес-майстрами [5].

У сучасній науковій літературі поняття «фітнес» вживається у декількох значеннях: по-перше, як сукупність заходів, що забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення її здоров'я; по-друге, «фітнес» розглядається як вид спорту, що з'явився нещодавно в межах змагального бодібілдингу. Втілюється ця тенденція у вигляді популярних змагань з "фітнесу", де оцінюються пропорції тіла та вміння володіти тілом у процесі виконання довільної програми [4].

На думку М.Р. Батіщевої, «Фітнес» – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання доброї фізичної форми, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення, збереження здоров'я, а також реабілітації організму [1].

Проблемою оздоровчого фітнесу займалися такі науковці: Т.Ю. Круцевич, В.В. Левицький, Л.В. Сидневої, Н.А. Овчиннікова (2006), С.А. Демеха, В.Д. Гайовий (2013) [2, 3].

Фітнес-технології – це сукупність наукових методів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який реалізується в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату. Впровадження фітнес-технології проводиться поступово, поетапно, шляхом кропіткої спільної роботи викладачів.

Мета роботи – з'ясувати вплив оздоровчого фітнесу на рівень рухової активності та функціональний стан серцево-судинної системи студентів ЗВО.

Виклад основного матеріалу. Форми реалізації фітнес-технологій оздоровчо-рекреаційної спрямованості відповідають загальним положенням теорії і методики фізичного виховання, яка виділяє дві групи форм фізичного виховання: навчальні і позанавчальні. Одним із популярних напрямків фітнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, адже різноманіття її видів дає можливість обрання найдоцільнішого для кожної людини виду навантаження, та різновиду фізичної праці організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна у будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється завдяки музичному супроводу та специфічному коментарю тренера з аеробіки в процесі занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різних спеціалізацій (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [5].

Заняття оздоровчою аеробікою мають великий позитивний вплив на організм людини, покращується самопочуття, знижується ризик різних захворювань, покращити фізичний вигляд знизивши вагу власного тіла, збільшивши або зменшивши об'єм м'язів, покращивши поставу. Багато викладачів вважають, що для того, щоб наслідки занять оздоровчою аеробікою були позитивними студенти самостійно повинні слідкувати за станом свого

здоров'я, знати як організм реагує на навантаження, чи підходе складність фізичних вправ його підготовленості.

Доведено, що регулярні аеробні вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність переносити навантаження, відбувається зниження ваги тіла та підшкірного жирового прошарку, а також зміна в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси. Такі види фітнесу, як інтервальне тренування, танцювальна аеробіка, високоінтенсивне тренування, дуже дієві та значно впливають на ССС. Усі показники тренування залежать від індивідуальної здатності швидко відновлюватися, від налаштованості студента на тренувальний процес, на навантаження, а це і емоційний стан, бажання працювати над собою, ставлення до викладача, правильно чи неправильно підібрана музика.

Тобто результати на тренуванні залежать не лише від самої фітнес тренування, а й від тих, хто займається, та професійності викладача. Тому впровадження нових фітнес технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, створені передумов для формування комплексної технології оптимізації фізичного стану студентів закладів вищої освіти на основі засобів фітнесу.

Висновки. Аналізуючи наукову літературу, можна зробити висновок, що фітнес – це система оздоровчої фізичної культури. Оздоровчий фітнес виступає в якості критерію ефективності занять руховою активністю студентів. Використання різних видів оздоровчого фітнесу сприятиме оптимізації роботи серцево-судинної системи, підвищенню рівня рухової активності та інтересу студентів до занять фітнесом.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні показників рухової підготовленості студентів за тестами та ефективності впливу фітнес технологій на серцево-судинну систему організму.

Список використаних джерел:

1. Батіщева М.Р. Використання методу проектів у підготовці спеціаліста з оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2003. № 23. С. 371-377.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студ. вищих навч. закладів фіз. вихован. і спорту: в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. пер. з рос. Л.К. Кожевнікової. К.: Олімпійська літ., 2008.392с.
3. Левицький В.В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 162-169.
4. Маракушин А.І., Мкртичан О.А. Сучасні оздоровчі фітнес-технології як засіб підвищення рухової активності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ // Науковий часопис [Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури, 2016, Вип. 10. С. 64-67.

5. Школа О. М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник; Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. – 217 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Мошенська О.Ю., магістрантка 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Хлус Н.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Проблема здоров'я дітей дошкільного віку – одна з найважливіших у житті сучасного суспільства. Сучасні освітні програми та вимоги до змісту та методів роботи, які здійснюються в ЗДО, спрямовані на формування рухової культури дітей дошкільного віку. Використання в фізкультурно-оздоровчій безпосередньо організованій діяльності та у повсякденному житті різноманітних фізичних вправ виховує у дітей дошкільного віку інтерес до рухової діяльності. Підготовка до навчання у школі вимагає від дітей значного психофізіологічного навантаження, тому особливої значущості набувають питання підвищення загальної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей, виховання особистісних властивостей у дітей старшого дошкільного віку [2, с. 56].

У період шкільного дитинства відбувається швидка зміна будови та функцій організму, психомоторики, активно розвиваються фізичні здібності, серед яких провідне місце займає координація рухів. Враховуючи стан проблеми, а також те, що рухова координація є важливим компонентом фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку, виникла необхідність більш глибокого та детального вивчення даного питання, а також розроблення програми занять з фізичної культури та методики, спрямованих на переважний розвиток рухової координації у дітей старшого дошкільного віку. У сучасних умовах реформування системи освіти до дошкільного виховання пред'являються нові, більш високі вимоги, пов'язані з організацією освітнього процесу, при якій ефективно вирішувалися б освітні, виховні та оздоровчі завдання. Освітній процес у ЗДО вимагає від дітей значного психофізіологічного навантаження, тому особливої значущості набувають

питання підвищення загальної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей, розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку [3, с. 44].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемою розвитку координаційних здібностей у дітей дошкільного віку займалися та займаються багато наукових та практичних працівників: В. І. Лях, Н. Панфілова, Н. А. Берштейн, Л. Д. Назаренко. Координація рухів має важливе значення для всіх видів трудової діяльності, сприяє розвитку гнучкості, точності та плавності рухів, розвитку окоміру, формує правильну поставу, виробляє почуття рівноваги (О. М. Вавілова, А. Д. Вікулов, І. М. Бутін).

Мета статті: теоретично обґрунтувати розвиток координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Старший дошкільний вік – сприятливий для формування практично всього спектра рухових здібностей. У цей період закладаються основи культури рухів, успішно освоюються раніше невідомі вправи, діти набувають нових рухових навичок. Багато показників рухових здібностей дитини демонструють високі темпи приросту. Найбільш інтенсивне збільшення спостерігається у показниках координації рухів, гнучкості, функції рівноваги [4, с. 28].

Термін «координація» походить від латинського «coordinatio» – взаємоупорядкування. З погляду В. І. Ляха, координація рухів – це рухова здатність, яка розвивається за допомогою самих рухів. Чим більший запас рухових навичок має дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і розширена база для оволодіння новими формами рухової діяльності [3, с. 16].

За визначенням Л. А. Орбелі «координація руху» – точне узгодження в роботі всіх окремих м'язів, що входять до складу нашого тіла, узгодження, що веде до того, що всі наші рухи стають гладкими, пластичними, розміреними, економними і не виявляють ознак механічної боротьби. На думку науковця В. М. Покровського, Г. Ф. Коротько, «координація» – це узгодження активності м'язів тіла, спрямовані на успішне виконання рухового завдання. Однією з найважливіших завдань фізичного виховання є розвиток рухової функції та вміння керувати своїми рухами. Як відомо, ефективність цього процесу значною мірою забезпечують рухово-координаційні здібності, які одночасно мають суттєвий вплив і на розумовий розвиток дитини. Ще Т. Ф. Лесгафт, говорячи про завдання фізичної освіти, зазначав, наскільки важливо вміти ізолювати окремі рухи, порівнювати їх між собою, свідомо керувати ними і пристосовувати до перешкод, а також долати їх з якомога більшою спритністю. Координаційні здібності дитини виконують в управлінні її рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання [5, с. 28]. «Координаційні можливості» розглядають як провідну функцію моторного розвитку дітей дошкільного віку.

Як вважає Є. Н. Вавілова, Е. С. Вільчковський у старшому дошкільному віці починають активно проявляється координаційні здібності [1, с. 15; 2, с. 25].

Але для їх удосконалення важливо вводити у зміст рухової діяльності дітей вправи, складні поєднання рухів та незвичайні умови їхнього прояву.

Розвиток координаційних здібностей здійснюється у кількох напрямках:

- використання будь-яких вправ, що містять елементи новизни;
- поступове збільшення координаційної складності вправ, підвищення вимог до точності та узгодженості мислення;
- удосконалення здатності підтримувати рівновагу тіла.

Рекомендуються такі методичні прийоми, що підвищують прояв рухової координації:

1. Застосування незвичайних вихідних положень (біг із положення стоячи на колінах, сидячи), швидка зміна різних положень (сісти, лягти, підвестися);

2. Зміна швидкості чи темпу рухів, запровадження різних ритмічних поєднань, різної послідовності елементів;

3. Зміна способів виконання вправ: метання зверху, знизу, збоку; стрибки на одній або двох ногах з поворотом;

4. Використання у вправах предметів різної форми, маси, об'єму, фактури сприяє розвитку вміння розподіляти рухи у просторі та часі, поєднувати їх із рухами тіла, потребують різнобічної координації і тонких м'язових відчуттів.

5. Виконання узгоджених дій кількома учасниками (удвох, тримаючись за руки, сідати та вставати, виконувати повороти, нахили, стрибки) [4, с. 29].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Розвинені координаційні здібності впливають на темп, вид та спосіб засвоєння техніки рухів, а також на її подальшу стабілізацію та ситуаційно-адекватне різноманітне застосування. Розвиток координації рухів дитини є надзвичайно важливим фактором її розвитку в цілому.

Список використаних джерел:

1. Вавілова О. Рухова активність дітей 6-го року життя: посібник для вихователів. Харків: Ранок, 2017. 96 с.

2. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навчально-методичний посібник. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.

3. Лях В. І. Поняття «координаційні здібності» і «спритність». *Теорія і практика фізичної культури*. 2003. № 8. С. 44–46.

4. Лях В. І. Про класифікацію координаційних здібностей. *Теорія і практика фізичної культури*. 2007. № 7. С. 28–30.

5. Селезньова Т. В. Контроль рухових здібностей дітей та підлітків у фізичному вихованні. *Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка*. 2003. № 2. С. 38–41.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ З МТОЦИК ЛЕТНОГО СПОРТУ В УМОВАХ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Насанович М. М., магістрант 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець В. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. В даний час однією з тенденцій розвитку спорту є збільшення неолімпійських видів спорту. За масовістю і видовищністю більшість неолімпійських видів спорту не поступаються олімпійським і цілком можуть бути популярними. До таких видів відноситься і мотоциклетний спорт, популяризація і розвиток якого незмінно сприятиме формуванню здорового способу життя серед дітей різних вікових груп.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Мотоциклетний спорт, мотоспорт - технічний вид спорту, основу якого складає взаємодія спортсмена з різноманітною мотоциклетною технікою [1; 4].

Перегони на мотоциклах (мотогонки) - дисципліна мотоциклетного спорту за участю гоночних мотоциклів. Шосейно-кільцеві мотоперегони можна розділити на дві категорії: перегони на шосейному покритті та перегони на бездоріжжі: трекові перегони; ралі; змагання на швидкість; ендуро; мотокрос; мототріал; мотоджимхана; мотобол; мотокрос; спідвей та інші [3].

Підготовка юних спортсменів з мотоциклетного спорту в позашкільних навчальних заклад, дитячо-юнацьких спортивних школах проводиться в групах початкової, базової і спеціалізованої підготовки. Основу спортивної підготовки складають: технічна, спеціальна і фізична [4].

Мета статті: систематизувати засоби фізичної підготовки юних спортсменів в процесі занять мотоциклетним спортом.

Виклад основного матеріалу. Аналіз навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл з мотоциклетного спорту [2] дозволив визначити основні засоби фізичної підготовки у навчальних групах з мотоциклетного спорту (табл. 1). Фізична підготовка юних мотоциклістів розділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності; спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинування спеціальних фізичних якостей; допоміжна фізична підготовка

(ДФП) - розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на рухомий об'єкт, розширення можливостей передбачення, тощо.

Таблиця 1

**Основні засоби фізичної підготовки юних спортсменів у процесі
занять мотоциклетним спортом**

Навчальні групи	Засоби	Зміст
Групи початкової підготовки	Загальна фізична підготовка	
	Стройові вправи	Загальне поняття про стрій та команди: шеренга; колона; фронт; фланг; дистанція; інтервал; попередні та виконавчі команди.
	Загальнорозвиваючі вправи	Вправи з предметами та без них; вправи з обтяженням (набивними м'ячами; гантелями; еспандерами); рухливі ігри та естафети; легкоатлетичні вправи.
	Контрольні вправи	Метання гранати; підтягування на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках; на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на перекладині; піднімання тулуба з положення лежачи на спині на животі; гімнастичний місток.
	Спеціальна фізична підготовка	
	Вправи для м'язів кисті та пальців	Згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча; гумового кільця чи кисневого еспандеру.
	Вправи для м'язів рук та плечового пояса	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; піднімання, згинання та розгинання рук з гантелями.
Групи базової підготовки	Вправи для м'язів ніг	Присідання на двох ногах.
	Загальна фізична підготовка	
	Засоби для розвитку рухових якостей	Вправи для розвитку сили; швидкості; витривалості.
	Засоби різних видів спорту	Вправи з легкої атлетики; гімнастики; акробатики; спортивних ігор
	Контрольні вправи	Метання гранати; підтягування на поперечці; згинання-розгинання рук в упорі лежачи на кулаках; на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на перекладині; піднімання тулуба з положення лежачи на спині та животі.
	Спеціальна фізична підготовка	
	Засоби розвитку швидкості реакцій	Вправи для розвитку простої, складної, ситуативної реакції в процесі водіння мотоцикла.
	Засоби розвитку спеціальної витривалості	Комплекси вправ для різного контингенту спортсменів.
	Вправи для м'язів кисті та пальців:	Згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного

		м'яча; гумового кільця чи кистьового еспандеру.
	Вправи для м'язів рук та плечового пояса:	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук з гантелями у боки.
	Вправи для м'язів ніг:	Присідання на двох ногах; наклони з прямим тулубом; присідання на одній нозі; стрибки випадами із швидкою зміною положення ніг; підскоки на двох ногах.
	Контрольні вправи	Техніка ніг по повітрю; стрибки на скакалці; стрибки через палку у власних руках.
Групи спеціалізованої підготовки	Загальна фізична підготовка	
	Засоби зміцнення здоров'я	Підвищення функціональних можливостей організму; розширення об'єму рухових навичок.
	Засоби розвитку рухових якостей	Вправи для розвитку сили, швидкості, витривалості, загальної працездатності.
	Засоби з різних видів спорту	Вправи з легкої атлетики; гімнастики; акробатики; спортивних ігор
	Контрольні вправи	Метання гранати; підтягування у висі на перекладині; згинання-розгинання рук в упорі лежачи – на кулаках, на пальцях; присідання; піднімання ніг у висі на перекладині; піднімання тулуба з положення лежачи на спині та на животі; утримання гімнастичного містка.
	Спеціальна фізична підготовка	
	Засоби розвитку швидкості реакцій	Вправи для розвитку простої, складної; ситуативної реакції в процесі водіння мотоцикла.
	Засоби розвитку спеціальної витривалості	Комплекси вправ для різного контингенту спортсменів.
	Вправи для м'язів кисті та пальців	Згинання-розгинання пальців з напруженням; натискання з силою кінчиками пальців по черзі на подушечку великого пальця; стискання тенісного м'яча; гумового кільця чи кисневого еспандеру.
	Вправи для м'язів рук та плечового пояса	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи; випрямлення рук з гантелями; розгинання рук у боки з гантелями.
	Вправи для м'язів ніг	Присідання на двох ногах; наклони з прямим тулубом; присідання на одній нозі; стрибки з випадами із зміною положення ніг; підскоки на двох ногах.
	Контрольні вправи	Техніка ніг по повітрю; стрибки на скакалці; стрибки через палку у власних руках.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел дозволив систематизувати структуру фізичної підготовки юних спортсменів, які займаються мотоциклетним спортом в позашкільних навчальних закладах, дитячо-юнацьких спортивних школах.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку кількісної і якісної оцінки фізичної підготовленості юних спортсменів різних груп підготовки.

Список використаних джерел:

1. Илюхин А. А. Мотоциклетный спорт : учебник. 2-е изд. Москва, 2020. [Електронний-ресурс] – URL : <https://ebin.pub/c3c96afc2638b92ee11cfc5b80a8aa51.html>.
2. Мотоциклетний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / [укл. В. А. Мазепа, В. П. Якимчук, В. В. Заболотний, М. В. Бідний] ; Мін-во України молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Федерація мотоциклетного спорту. Київ : [б. в.], 2009. 79 с. [Електронний-ресурс] – URL : https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2019/motosp_ort.pdf.
3. Рибак О. Ю. Класифікація спортивно-прикладних і технічних видів спорту за характером змагальної діяльності. *Спортивна наука України: електронне наукове видання*. Львів, 2007. Вип. 2(11). С. 26-35.
4. Фролова Л. С. Професійно-прикладні та технічні види спорту: лекції, лабораторний практикум, самостійна робота (для студентів ОС «Магістр» галузі знань 01 - освіта, спеціальностей 014 - середня освіта (фізичне виховання), 017- фізична культура і спорт [навчально-методичний посібник]. Черкаси, 2016. 146 с.

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ

Палічук Ю. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинського державного медичного університету

Постановка проблеми. Діяльність футболіста в змаганнях відбувається в умовах взаємодії з партнерами по команді та безперервного протиборства з суперником, що створює гострий дефіцит часу, необхідний для оцінки ігрової ситуації прийняття єдино правильного рішення і чіткого виконання відповідного умовам гри прийому техніки [1, 2].

Правильний вибір засобів, методів, способів організації та проведення тренувальних занять буде сприяти кращому розвитку фізичних якостей, безпосередньо витривалості школярів молодших класів. Все це повинно базуватись на глибоких знаннях психологічних та анатоμο-фізіологічних особливостей розвитку організму дітей молодшого шкільного віку, які

займаються футболом, а також знаннях загальних закономірностей розвитку фізичних якостей молодших школярів [3, 4, 5].

Виходячи з вищенаведеного, дані твердження і актуалізують наше дослідження, в якому була зроблена спроба вдосконалення методики особливостей розвитку витривалості у школярів молодших класів, які займаються футболом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці Булгакова Н.Ж. та Табакова Е.А. зазначають: «Проведений аналіз сучасних досліджень і публікацій засвідчив, що методика розвитку витривалості у юнаків у процесі занять футболом розроблена недостатньо і потребує новітніх наукових обґрунтувань щодо використання засобів і методів розвитку даної фізичної якості. Більшість авторів наукових праць на необхідності правильної організації тренувального процесу та особливостях підходу під час планування та розробки режимів тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток та вдосконалення певного виду витривалості. У стані стомлення знижується концентрація аденозинтрифосфорна кислота (АТФ) у нервових клітинах і порушується синтез ацетилхоліну в синоптичних утвореннях. У результаті цього порушується діяльність ЦНС з формування рухових імпульсів і передачі їх до працюючих м'язів. Сповільнюється швидкість переробки сигналів, що надходять від про пріорі хеморецепторів. У моторних центрах розвивається охоронне гальмування, пов'язане з утворенням g-аміномасляної кислоти. Також знижується гормональна активність та активність ряду ферментів. Унаслідок цього сповільнюється швидкість розщеплення АТФ, що призводить до зменшення потужності рухових дій. У м'язах зменшується глікогену, креатинфосфату та збільшується концентрація молочної кислоти. Ефективність роботи м'язів і їх можливість підтримувати необхідну потужність скорочень знижується. Усе це негативно позначається на ефективності тактико-технічних дій футболістів».

Витривалість людини як показник стану функціонування систем організму є основою розвитку інших фізичних можливостей, тому питаннями її розвитку займалися багато дослідників (В.І. Лях, М.М. Линець, В.А. Романенко, В.М. Сергієнко та ін.).

Мета статті: проаналізувати систему засобів, що сприяють розвитку витривалості у школярів молодших класів які займаються футболом.

Виклад основного матеріалу. Теоретичне дослідження проводилось з метою узагальнення відомостей про витривалість як рухову якість юних футболістів, особливості розвитку організму юних футболістів молодшого шкільного віку, методичні підходи до проведення тренувального процесу у юних футболістів. В ході дослідження нами було проаналізовано літературні джерела з таких напрямків: зміст і особливості методики розвитку витривалості, вікові особливості організму хлопчиків молодшого шкільного віку, особливості навчально-тренувального процесу юних футболістів.

Рівень розвитку витривалості визначався на початку і в кінці експерименту за допомогою наступних вправ: човниковий біг 100 м., тест Купера, згинання-розгинання рук в упорі лежачи.

Човниковий біг 100 м. Від середини лінії воріт гравець повинен виконати прискорення до 6-метрової лінії, доторкнутись до неї ногою, розвернутись, і повернутись до місця старту. Далі прискорення до 9-метрової лінії, поворот і повернення до місця старту. Далі прискорення до 20-метрової лінії, повернутись до лінії воріт. Далі прискорення знову до 9- і 6-метрових ліній, кожного разу повертаючись до лінії воріт. Вправа вважається виконаною, якщо спортсмен пробіжить всю дистанцію, кожного разу торкаючись лінію ногою.

Оцінка результатів тесту для школярів молодших класів, що займаються футболом, проводилася за наступною шкалою:

“високий” – 28.9с і менше;

“середній” – 29-32с;

“низький” 32.1с і більше.

Тест Купера. Проводиться біг на стадіоні тривалістю 12 хв. Фіксується дистанція, яку футболіст зможе подолати за цей час.

Оцінка результатів тесту для хлопчиків молодших класів проводилася за наступною шкалою (за Виру А.А. і ін., 1988):

“високий” – 2200м. -і більше ;

“середній” – 1950-2150 м.;

“низький” – 1950м. - і нижче.

Згинання розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Фіксується кількість виконаних повторень.

Оцінка результатів тесту проводилася за наступною шкалою:

“високий” – 26 разів і більше;

“середній” – 18-25 разів;

“низький” 2-17 разів [23].

Проба Руф'є. У процесі дослідження оцінювались також резервні можливості серцево-судинної системи. Працездатність серця визначали за допомогою проби Руф'є.

Після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підраховували пульс за 15 с (P1), потім протягом 45 с виконували 30 присідів. Після присідів підраховували пульс за перші 15 с (P2) і останні 15 с (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінювали за індексом, який визначали за формулою :

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Оцінка працездатності серця за індексом Руф'є:

- менше 3 – висока працездатність серця;
- 4-5 – “вище за середню”;
- 6-9 – “середня”;
- 10-14 – “нижча за середню”;
- 15 - і більше – “незадовільна”.

Проведено природній експеримент для визначення впливу розроблених методичних рекомендацій на рівень розвитку витривалості у юних футболістів.

Експеримент проводився в період з грудня 2020 року по липень 2021 року на базі ДЮСШ № 1 м. Чернівці. В ньому взяло участь 40 учнів 7-10 років. Заняття з учнями обох груп проводилися три рази в тиждень по 1,5 год. В період експерименту стан здоров'я хлопців був стабільним, що дозволяло їм виконувати фізичні навантаження під час занять.

З учнями контрольної групи проводилися заняття у відповідності до розроблених програмних вимог. На них в середньому 60% часу відводилося на технічну підготовку, 30% часу – на фізичну підготовку і 10% часу – на теоретичну підготовку. Зміст фізичної підготовки передбачав навантаження на розвиток швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей.

Під час експерименту з учнями експериментальної групи проводилися заняття, на яких в середньому 50% часу відводилося на технічну підготовку, 40% часу – на фізичну підготовку і 10% часу – на теоретичну підготовку. Зміст фізичної підготовки 20% від загального обсягу часу відводити на розвиток швидкості, спритності і швидкісно-силових якостей, а 20% на розвиток загальної, швидкісної і силової витривалості. Окрім того, у заняття експериментальної групи було включено методичні рекомендації щодо розвитку витривалості юних футболістів. У дані рекомендації увійшли положення: методика розвитку витривалості; класифікація українських рухливі ігор для розвитку витривалості; вправи для розвитку витривалості; вправи на вдосконалення функції дихального апарату; вправи на розвиток статичної витривалості; комплекси для самостійної роботи з виховання витривалості.

Після визначення рівня розвитку витривалості у обох групах школярів молодших класів було розроблено методичні рекомендації щодо розвитку витривалості у юних футболістів. До них увійшли: положення; методика розвитку витривалості; класифікація українських рухливі ігор для розвитку витривалості; вправи для розвитку витривалості; вправи на вдосконалення функції дихального апарату; вправи на розвиток статичної витривалості; комплекси для самостійної роботи з виховання витривалості.

Після впровадження методичних рекомендацій та повторного тестування отримали наступні результати.

У експериментальній групі за функціональною пробою індексу Руф'є показник виріс на 49,5% ($P < 0,05$); за тестом з «човникового бігу на 100 м.» - на 1,1% ($P > 0,05$); за результатами тесту Купера у експериментальній групі показники зросли на 21,8% ($P < 0,05$); тестування згинання і розгинання рук в упорі лежачи показав зростання на 2,3% ($P > 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Незважаючи на приріст результатів в учнів експериментальної групи вірогідної різниці у рівні розвитку швидкісної і силової витривалості у дітей експериментальної групи не виявлено. Статистично достовірна різниця у показниках експериментальної групи виявлено з тесту Купера і функціональної проби Руф'є.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розвитку витривалості школярів середніх класів які займаються футболом.

Список використаних джерел:

1. Аналіз дій гравців у футболі і динаміка обсягу тренувальних навантажень у річних періодах підготовки: Методичні рекомендації. Київ : Олімпійська література, 2014. 29 с.

2. Божик М.В., Огнистий А.В., Палічук Ю.І. Проблема популярності фізичного виховання. V регіональний науково-методичний семінар «Інноваційні підходи до фізичного виховання і спорту студентської молоді» 18-19 грудня 2020р. м.Тернопіль. С. 130-133.

3. Ковань С. Індивідуальна підготовка юних футболістів. Молода спортивна наука України. Львів : 2013. С. 88-91.

4. Палічук Ю. Тактична підготовка кваліфікованих футболістів. Матеріали першої регіональної електронної конференції «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту, фізичної терапії та ерготерапії в сучасному суспільстві». ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Івано-Франківськ, 18.11.2020р. С. 22-23

5. Хоркавий Б. Організація контролю та аналізу. Практикум з футболу: Матеріали II Всеук. наук.-практ. конф. Київ : 2011. С. 14-15.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Палічук Ю. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинського державного медичного університету

Вілігорський О.М., старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. Відповідно до запитів соціуму, науки та практики, з метою реалізації пріоритетів у сфері професійної підготовки здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності, актуалізується необхідність формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури, що залежить від сформованості у них належного рівня валеограмотності, потреби здорового способу життя, цілеспрямованої напруженої праці в напрямі збереження здоров'я [2, 5]. Відтак стає відчутною потреба в пошуку шляхів удосконалення підготовки майбутніх вчителів фізичної культури з метою формування у студентів чітких уявлень про сучасну концепцію здоров'я, умови та чинники впливу на його формування,

збереження і зміцнення, усвідомлення особистої відповідальності і ціннісного ставлення до здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці визначають різні види діяльності у сфері здорового способу життя, що мають такий зміст: аксіологічний (цінності й потреби в їхніх конкретних проявах); морфологічний (склад, структуру, простоту і складність); праксіологічний (що передбачає розвиток способів функціонування); антологічний – власне способи існування (люди, об'єкти, середовище), а також творчі здібності. Програмно-орієнтовний, конструктивний, змістово-операційний і оцінковий компоненти, на думку Н. Соловйової, забезпечують проектування і конструювання плану життєдіяльності особистості у відповідності зі здоровим способом життя за цілями, завданнями, часовим фактором. У контексті технології діяльності – це сукупність дій, операцій, процедур, що інструментально забезпечують досягнення і оцінку прогнозованого та діагностованого результату [1].

Таким чином, визначення комплексу здоров'язбережувальних компетенцій відображатиме напрям формування у майбутнього вчителя фізичної культури здоров'язберігаючої компетентності, що включає не лише когнітивну й операційно-технологічну складові, але і мотиваційну, етичну, соціальну та поведінкову.

Таким чином, аналіз та узагальнення напрямів і результатів наукових пошуків дослідників з проблем здоров'я, обґрунтування сутності здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури дає змогу розглядати ці аспекти в навчально-виховному процесі ЗВО, як одну із складових світогляду студентів на основі їх ціннісного ставлення до процесів здоров'язбереження. Це зумовлено подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності та ціннісного ставлення до власного здоров'я, що потребує реалізації аксіологічного підходу до формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Мета статті: обґрунтувати ефективність педагогічних умов формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури у процесі професійної підготовки.

Виклад основного матеріалу. На основі ґрунтовного аналізу наукових джерел було визначено і вивчено теоретичні основи формування здоров'язберігаючої компетентності студентів як невід'ємної складової професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. Здоров'язберігаюча компетентність визначається як наперед задана соціальна норма (вимога) до ведення здорового способу життя, необхідного для якісної професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. Сформованість здоров'язберігаючої компетентності характеризується наявністю особистих позитивних ставлень до здорового способу життя, належного рівня поінформованості та обізнаності студента з питань збереження здоров'я, що спрямовується на засвоєння майбутнім фахівцем певної сукупності знань, умінь

і навичок та набуття досвіду здоров'язбереження, виявлення здатності застосовувати їх на практиці, що характеризує готовність студента здійснювати здоров'язбережувальні дії в особистому житті та майбутній професійній діяльності [4].

Відтак у студентів ще під час навчання у ЗВО мають бути сформовані ціннісні орієнтації до збереження власного здоров'я [3]. Було встановлено, що студенти виявили різні рівні (високий, середній, низький) у таких аспектах сформованості здоров'язберігаючої компетентності: обізнаності у впливі професії вчителя фізичної культури на здоров'я; комплексної сукупності компетенцій ціннісно-сміислової орієнтації здоров'язберігаючої діяльності майбутніх вчителів фізичної культури; когнітивних і навчально-пізнавальних компетенцій еколого-валеологічного спрямування та фізичної культури; комунікативних компетенцій, що передбачають обмін інформацією з питань здоров'язбереження та здорового способу життя для створення власної моделі здоров'язбережувальної діяльності; за показниками самооцінки власної здоров'язбережувальної діяльності; за рівнем готовності студентів до організації здоров'язбережувальних дій в майбутній професійній діяльності. Загальний стан сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури коливається в таких межах: за показниками високого рівня: 7,29 % – 12,5 %; за показниками середнього рівня: 38,28 % – 53,39 %; за показниками низького рівня: 38,02 % – 52,34 %.

В процесі дослідження обґрунтовано педагогічні умови формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. До таких умов віднесено: забезпечення мотивації студентів до здоров'язбережувальної діяльності на засадах сформованих ціннісних орієнтацій; підвищення валеограмотності на основі інтегративного підходу до професійного спрямування у вивченні дисциплін «Безпека життєдіяльності» та групи дисциплін з фізичного виховання («Спортивні ігри», «Легка атлетика», «Гімнастика»); професійно-прикладна фізична підготовка студентів; організація самостійної роботи для набуття студентами особистого досвіду здоров'язбережувальної діяльності. Педагогічні умови найбільш дієві в їх сукупності.

Взаємозв'язок і взаємозалежність мети й результату дослідження, реалізації обґрунтованих педагогічних умов, структурних компонентів здоров'язберігаючої компетентності (мотиваційно-аксіологічної, когнітивної, гносеологічної, соціально-комунікативної, операційно-технологічної, поведінкової), критеріїв (сформованості мотивації студентів до здоров'язбережувальної діяльності на засадах сформованих ціннісних орієнтацій; валеограмотності майбутніх вчителів фізичної культури; рівня професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з використанням комплексу спеціально розроблених вправ спрямованих на профілактику професійних захворювань для формування валеоготовності майбутніх вчителів фізичної культури; вміння організовувати самостійну роботу для здоров'язбережувальної діяльності), рівнів (високого, середнього та низького)

та показників їх сформованості відображено у розробленій моделі формування здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури.

Сформованість здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури визначалася та такими критеріями: сформованість мотивації студентів до здоров'язбережувальної діяльності на засадах ціннісних орієнтацій; валеограмотність майбутніх вчителів фізичної культури; професійно-прикладна фізична підготовка студентів; уміння організовувати самостійну роботу для здоров'язбережувальної діяльності. Зміст показників кожного критерію сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури встановлювався за трьома рівнями: високим, середнім і низьким.

Проблема формування системи цінностей молоді була в центрі уваги багатьох науковців і педагогів, котрі проводили наукове обґрунтування і структурування цінностей людини взагалі та розглядали здоров'я як одну з людських цінностей. Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання проблеми ціннісного ставлення майбутніх фахівців до власного здоров'язбереження, доводить, що науковці приділяють особливу увагу питанням формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Досягнення високого рівня сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутніх вчителів фізичної культури буде більш ефективним, якщо процес фахової підготовки студентів орієнтувати на використання запропонованої методики.

Подальші наукові пошуки будуть проводитись у напрямі вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів та підвищення рівня їхньої валеограмотності з метою оптимізації формування здоров'язберігаючої компетентності як складової професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Список використаних джерел:

1. Безверхня Г. В., Маєвський М. І. Формування ціннісних орієнтацій в процесі фізичного виховання студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 1. С. 10–12.
2. Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Херсон, 2006. 225 с.
3. Омеляненко В. Г. Формування здоров'язбережної компетентності майбутнього вчителя фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 139–143.
4. Палічук Ю. Застосування здоров'язбережувальних технологій при формуванні культури здоров'я майбутніх лікарів / Слобожанінов П.А., Ківернік О.В. *«Інноваційна педагогіка»: науковий журнал Причорноморського науково-дослідного інституту економіки та інновацій*, 2020. Випуск 22, Том 4. С. 159-162

5. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування на сучасному етапі реалізації фізичного навантаження у ВНЗ. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 4 С. 118–122.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Палічук Ю. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини Буковинського державного медичного університету

Прекуррат О. Т., старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні значна увага приділяється проблемі профілактики та лікування порушень постави в дітей шкільного віку [1, 5]. Незважаючи на це, у 80-90 % школярів діагностують порушення постави. Одна з причин виникнення такої ситуації полягає у недостатній ефективності наявних педагогічних технологій та методик, спрямованих на профілактику порушень постави в дітей та молоді шкільного віку. Ось чому проблема ефективного використання уже наявних, а також розробка нових технологій та їх впровадження в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів нині є актуальною, адже освітні установи є єдиною системою суспільного виховання, що охоплює впродовж тривалого періоду все дитячо-підліткове населення країни [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У науково-методичної та енциклопедичної літератури існують різні інтерпретації поняття «постава». Деякі автори під поставою розуміють звичну позу людини, яка невимушено стоїть, тримає тулуб і голову прямо без активного напруження м'язів. Інші автори розглядають поставу як позу, яка склалася і зберігається в різних умовах – сидячи, стоячи і в русі [4]. На думку третіх, постава – це комплекс якостей і навичок, що забезпечують вигідну для життєдіяльності загальну позу і положення тіла в просторі. Четверті – під поставою розуміють індивідуальну манеру збереження вертикальної пози і похідних від неї видозмінених поз, досить часто відтворюваних в житті. З фізіологічної точки зору постава є динамічним руховим стереотипом, який закладається в період грудного віку і продовжує формуватися протягом індивідуального життя людини.

Аналізуючи і узагальнюючи сутність обговорюваного поняття, необхідно відзначити, що постава – це не тільки звичне положення людини в спокої і в

русі, але і один з важливих показників здоров'я, критерій гармонійності розвитку людини, її статури [2].

Мета статті: аналіз ефективності процесу фізичної реабілітації дітей середнього шкільного віку із сутулою спиною.

Виклад основного матеріалу. Дослідження грудного відділу хребта проводилося за допомогою визначення плечового показника і окружності грудної клітки.

Плечовий показник – це відношення ширини плечей (відстань між акроміальними точками по передній поверхні тулуба) до плечової дуги (відстань між акроміальними точками, вимірюваними по задній поверхні тулуба).

Плечовий показник = ширина плечей / плечова дуга * 100%. Оцінка: нормою вважається показник 90-100%, менше 90% - сутулість.

Окружність грудної клітини визначали на вдиху та видиху. Сантиметрову стрічку накладали ззаду під прямим кутом до лопаток, а спереду у хлопчиків по нижньому краю навколососкових кружків, а у дівчаток над молочною залозою за місцем прикріплення 4 ребра до груднини. Результати вимірювань записували в сантиметрах. Виразовували різницю між показниками на вдиху і видиху, що характеризує екскурсію грудної клітини.

Для визначення життєвої ємності легенів, використовували метод спірометрії за стандартною методикою з допомогою спірометра.

Для оцінки функціонального стану хребта визначали рухливість хребта. Методика визначення полягає в наступному: з вихідного положення стоячи, сантиметрова стрічка накладається від остистого відростка 7-го шийного хребця до початку сідничної складки. Повторне вимірювання проводиться при максимальному нахилі вперед з випрямленими в колінних суглобах ногами. Різниця між вимірами вказує на рухливість хребта. У дітей від 12 років і старше рухливість хребта повинна становити не менше 4 см.

Для оцінки функціонального стану «м'язового корсету» використовували метод визначення статичної витривалості м'язів спини і живота. Для визначення статичної витривалості м'язів спини, дитина утримувала верхню частину тулуба на горизонтально вазі вниз обличчям. У дітей у віці 12-15 років середня тривалість утримання тулуба становить 2-2,5 хв. Для визначення статичної витривалості м'язів черевного преса, дитина утримувала верхню частину тулуба на вазі горілиць. У дітей у віці 12-15 років середня тривалість утримання тулуба становить 1,5-2 хв.

Фізичну працездатність у дітей з порушенням постави визначали за допомогою формули. Обстежуваній дитині пропонували виконати фізичну роботу у вигляді підйомів на сходинку висотою 33 см. впродовж 4 хв. з частотою 25 разів на 1 хв.

Формула тесту : $PWC_{170} = W * (170-56) / (ЧСС_1 - 56)$

де ЧСС₁ – ЧСС при навантаженні;

W – потужність навантаження (за формулою $W=h*25*1,3$);

h – висота сходинки, 33 см.;

25 – частота підйомів за 1 хв.;

1,3 – коефіцієнт.

Значення показника PWC170 у дітей середнього шкільного віку:

- менше 11 кгм./хв./кг. – нижче середнього,

- 11-15 кгм./хв./кг. – середній показник,

- більше 15 кгм./хв./кг. – вище середнього.

Педагогічне спостереження здійснювалися у дітей середнього шкільного віку з сутулою спиною в ході всіх проведених занять. Постійно враховувалися суб'єктивні і об'єктивні дані кожної дитини, велися методичні пояснення фізіологічного впливу тієї чи іншої вправи на різні м'язові групи, здійснювався показ самих вправ.

Дослідження проводилося на базі Чернівецького навчально-реабілітаційного центру № 1 у відділенні відновного лікування з жовтня 2020 по грудень 2021 року.

У дослідження взяли участь 52 підлітки у віці 13-14 років, з них 28 хлопчиків і 24 дівчинки. Всі діти навчалися у Чернівецькому навчально-реабілітаційному центрі №1, їм було рекомендовано лікарем-реабілітологом проведення фізичної реабілітації з метою корекції порушень постави. За випадковою вибіркою діти були поділені на дві групи – основну та контрольну.

Розподіл дітей з порушенням постави на основну і контрольну групи здійснювалося методом випадкової вибірки. В основну і контрольну групу увійшли по 26 підлітків: 14 хлопчиків і 12 дівчаток. До дослідження у дітей визначались антропометричні, функціональні показники та рівень фізичної працездатності.

Заняття проводилися через день. Діти в основній групі займалися за запропонованою методикою. Діти в контрольній групі займалися за загальноприйнятою методикою, яка полягає у використанні спеціальних, загально-розвиваючих та дихальних вправ з кількістю кожного повторення 10-12 разів. Тривалість заняття становила 40-45 хв. Діти основної та контрольної груп виконували домашнє завдання на виконання вправ для формування і закріпленні правильної постави протягом 10-15 хвилин щодня, з обов'язковим контролем за виконанням.

За даними антропометричного дослідження у дітей середнього шкільного віку з порушенням постави до початку проведення експерименту встановлено порушення їх морфо-функціонального стану – значення плечового показника у хлопчиків становив 95%, у дівчаток – 94,1%, що свідчило про наявність у них сутулої спини, екскурсія грудної клітки до початку дослідження як у хлопчиків, так і у дівчаток обох груп була зниженою ($2,1 \pm 0,4$ см. та $2,0 \pm 0,3$ см. відповідно).

На початку дослідження відзначались досить низькі показники функціонального стану опорно-рухового апарату у досліджуваних дітей з порушенням постави. У хлопчиків показник статичної витривалості м'язів живота становив $83,8 \pm 5,9$ сек. в основній групі та $84,2 \pm 5,9$ сек. – в контрольній, у дівчаток – $68,0 \pm 8,1$ сек. та $68,1 \pm 7,9$ сек. відповідно. Аналогічні показники

спостерігались при дослідженні статичної витривалості м'язів живота та показниках життєвої ємності легенів.

Аналіз функціональної підготовленості дітей з порушенням постави виявив достатньо низькі показники фізичної працездатності як у хлопчиків – $9,5 \pm 0,1$ кгм./хв./кг., так і у дівчаток – $9,3 \pm 0,3$ кгм./хв./кг., що свідчить про недостатню функціональну спроможність організму та обмеження у них рухової активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Методика фізичної реабілітації сприяла підвищенню показників статичної витривалості м'язів спини та черевного преса як у хлопчиків (до $161,4 \pm 4,3$ сек.), так і у дівчаток (до $119,2 \pm 1,5$ сек.) в основній групі, а також підвищенню функціональної підготовленості хлопчиків основної групи до $14,0 \pm 0,2$ кгм./хв./кг., дівчаток – до $13,4 \pm 0,2$ кгм./хв./кг., порівняно з контрольною групою ($p < 0,05$), на фоні загального укріплення організму.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в аналізі ефективності процесу фізичної реабілітації дітей старшого шкільного віку із сутулою спиною.

Список використаних джерел:

1. Івасик Н.О. Порушення постави у дітей з бронхо-легеневими захворюваннями. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт: зб. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016 Випуск 5 (75)16. С. 49-52*
2. Клименко Ю. С. Фізична реабілітація дітей зі сколіотичними вадами хребта. Загальна патологія та патологічна фізіологія. 2008. № 1. С. 30–33.
3. Мятига О. М., Ковальчук О.П. Лікувальна фізична культура, лікувальний масаж і фізіотерапія при порушеннях постави. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 5(38). С. 175-178.
4. Семенюк В. В. Комплексні методики ЛФК при сколіозі I–II ступеня. *Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф.* Кіровоград, 2009. С. 173-176.
5. Шатило В. Й. Попередження порушення постави у дітей та підлітків. *Современная педиатрия*, 2013. № 6(54) С. 88-91.

РОЗВИТОК ПРОПРІОРЕЦЕПТИВНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ РУХІВ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

*Петрикей О. О., студентка 2-го курсу
магістратури спеціальності «Середня
освіта (Фізична культура)», Глухівський
національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

*Седляр Ю. В., кандидат педагогічних
наук, доцент, Глухівський національний
педагогічний університет імені
Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Серед сукупності фізичних якостей футболіста фахівці особливо виділяють його координаційні можливості [1, 5], які визначають здатність гравців найдосконаліше, швидко, точно, доцільно, економно і винахідливо вирішувати рухові завдання, особливо складні і ті, що виникають несподівано протягом гри або тренувального процесу [4]. При цьому фахівці підкреслюють важливу роль пропріорецепції в структурі координаційних можливостей [3, 4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури вказує на те, що етап початкової підготовки футболіста передбачає вирішення комплексу завдань у сфері технічної і фізичної підготовки. В силу вікових особливостей становлення дитячого організму до фізичних якостей, які найбільш ефективно розвиваються на даному етапі, відносяться координаційні здібності [2, 3, 4]. Але, як свідчать дані літературних джерел [1, 5], методика розвитку цієї якості на етапі початкової підготовки футболістів не враховує необхідність цілеспрямованого вдосконалення механізмів пропріорецептивної регуляції рухової діяльності, що вимагає подальшого вирішення цього питання.

Мета статті: розробити засоби розвитку на етапі початкової підготовки пропріорецептивних механізмів відповідальних за регуляцію рухів юних футболістів.

Виклад основного матеріалу. Протягом експериментальних досліджень було виявлено тісний зв'язок механізмів пропріорецепції, які відповідають за дотримання встановленого напрямку руху під час елементарних і складних переміщень (0,920625). В інших випадках математичні розрахунки показали відсутність будь яких зв'язків між досліджуваними нами параметрами.

Для розвитку пропріорецепції юних футболістів було запропоновано комплекс вправ, ефективність яких було з'ясовано протягом експерименту.

В результаті досліджень було зафіксовано достовірне зменшення в експериментальній групі величини відхилення від прямої при ходьбі з закритими очима з 59,89 см до 43,33 см (на 16, 56 см, 24,82 %). В контрольній групі достовірних змін при цьому не виявлено.

При стрибках на двох спиною вперед з закритими очима, як і в попередньому тесті, величина відхилення від заданого напрямку руху в експериментальній групі достовірно зменшилась з 44,22 см до 31,78 (на 12,44 см), що становить в середньому 24,09 % індивідуальних відсоткових змін. При цьому покращень в контрольній групі не спостерігалось.

При стрибках в довжину з місця з закритими очима в експериментальній групі також було зафіксовано достовірне зменшення величини відхилення від заданої дальності з 3,04 до 1,44 см (на 1,59 см), що становить в середньому 44,17 % індивідуальних відсоткових змін. При цьому в контрольній групі суттєвих змін не виявлено.

Результати експериментальної групи стосовно тривалості ведення м'яча по прямій з закритими очима, передаючи м'яч з однієї ноги на іншу, демонструють її достовірне збільшення з 8,55 до 13,23 с (на 4,68 с), що відповідає в середньому 60,44 % індивідуальних відсоткових змін. В контрольній групі таких змін не зафіксовано.

В експериментальній групі було виявлено достовірне збільшення в експериментальній групі кількості влучань у міні-футбольні ворота з місця, з закритими очима з 4,44 разів до 6,44 разів (2 рази), що становить в середньому 79,18 % індивідуальних відсоткових змін. Покращень в контрольній групі не спостерігалось.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Протягом експериментальних досліджень було виявлено великий ступінь індивідуальності у природному формуванні пропріорецептивних механізмів, які регулюють рухову діяльність. Це підтверджується значною варіативністю самих досліджуваних показників та їх змін. При цьому спостерігався тісний взаємозв'язок (0,920625) механізмів пропріорецепції відповідальних за дотримання встановленого напрямку руху під час елементарних і складних переміщень. В інших випадках математичні розрахунки показали відсутність будь яких зв'язків між досліджуваними параметрами.

2. Протягом експерименту була доведена ефективність запропонованих нами засобів розвитку механізмів пропріорецепції відповідальних за дотримання визначеного напрямку руху під час елементарних і складних переміщень, відтворенні точності лінійних переміщень, при регуляції параметрів рухів в процесі ведення м'яча і під час виконання ударів по м'ячу.

Наступні дослідження будуть спрямовані на розширення арсеналу вправ для розвитку пропріорецепції футболістів інших вікових груп.

Список використаних джерел:

1. Віхров К. П. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. К.: Комбі ЛТД, 2004. 256 с.
2. Волков Л.В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. Підручник. Вид. 2-е, пер. і доп. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
3. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.

4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

5. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Олімпійська література, 2014. 304 с.

ФОРМУВАННЯ ПРОПРІОРЕЦЕПЦІЙ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ

*Петрикей О.О. асистент кафедри теорії
і методики фізичного виховання,
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм, але іноді виконання фізичних вправ супроводжуються травмами й захворюваннями, що суперечить оздоровчій спрямованості фізичної культури. Тому профілактика травматизму та безпека занять фізичною культурою – найважливіші питання організації навчально-виховної роботи в освітньому закладі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема дитячого, молодіжного й спортивного травматизму була предметом дослідження багатьох фахівців. У наукових працях зазначено, що попередження спортивного травматизму ґрунтується на принципах профілактики пошкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту. Особлива увага запобіганню виникненню травм повинна приділятися і при заняттях футболом [1; 3].

Заняття футболом сприяють вдосконаленню швидкісних, силових якостей, витривалості, спритності. Під час гри футболіст стикається з надзвичайно високими навантаженнями, внаслідок чого відбувається покращення функціональних можливостей різних систем його організму, виховання морально-вольових якостей тощо. В зв'язку з тим, що змагання і тренування з футболу тривають цілий рік, в умовах різного клімату та метеорологічних умов, що часом різко змінюються, ця гра призводить до фізичного загартування, підвищення можливостей імунної системи і розширення адаптаційних резервів організму [2].

Масовий характер цього виду спорту призвів не лише до розвитку методики фізичної, технічної та тактичної підготовки, а й до методів запобігання травмам. Останнє пов'язано з тим, що будь-яка спортивна діяльність пов'язана з певним ступенем ризику отримання травми, тому для гри у футбол потрібне правильне обладнання, оптимальний рівень фізичної підготовки, контрольоване тренування та хороша техніка [1].

Гра у футбол пов'язана з тривалим фізичним навантаженням на весь організм спортсмена, на його серцево-судинну і нервову системи та на опорно-

руховий апарат. Під час гри у футбол найбільше навантаження припадає на нижні кінцівки; у зв'язку з наростаючим стомленням спостерігаються порушення координації рухів. Через протидію рухам, які перевищують межі розтяжності зв'язок, часто виникають ушкодження. Разом з ними особливо травмуються меніски колінних суглобів і сумково-зв'язочний апарат гомілковостопного суглоба; спостерігаються розриви м'язів задньої поверхні стегна і привідних м'язів [1; 3].

Футбол – це вид спорту, який вимагає великої кількості технічних навичок, а також статичного, напівдинамічного та динамічного балансу. Більшість цих навичок, як-от передачі, жонглювання м'ячем у повітрі, ведення чи прийом м'яча, досягаються, стоячи на одній нозі. Рівновага відіграє ключову роль у важких умовах, таких як штовхання суперників, слизька трава, зміна орбіти м'яча, руху тощо, з якими стикаються футболісти під час футбольної гри. Тому успішне та ефективне виконання будь-якої технічної дії багато в чому залежить від здатності футболістів контролювати свою рівновагу та краще й швидше адаптуватися до постійно змінюваних положень тіла [4].

У зв'язку з цим, при підготовці футболістів робота щодо профілактики та зниження травматизму повинна здійснюватися планомірно і комплексно, з використанням широкого спектру найрізноманітніших вправ і засобів. Слід зазначити, що профілактика спортивних травм повинна включати не тільки традиційні засоби, а й сучасні технології цілеспрямованого впливу на окремі системи [1, 3].

До таких нетрадиційних засобів, на нашу думку, можна віднести вправи на формування пропріорецепції, які розширюють можливості підвищення спеціальної фізичної підготовленості футболістів і зниження спортивного травматизму. Безумовно, вони повинні застосовуватися в поєднанні з традиційними фізичними і техніко-тактичними вправами і використовуватися як додаткові фактори, що сприяють розширенню функціональних меж опорно-рухового апарату.

Мета статті: проаналізувати можливість використання вправ на розвиток пропріорецепції для запобігання травматизму у процесі занять футболом.

Виклад основного матеріалу. Дослідження свідчать про позитивний вплив пропріоцептивних тренувань на запобігання та зменшення травм серед футболістів, тоді як поганий баланс корелює з підвищеним ризиком травм у спортсменів [2].

Пропріоцепція – це складний нервово-м'язовий процес, пов'язаний із внутрішнім кінестетичним усвідомленням положення тіла та руху, залежить від відповідної аферентної та еферентної сигналізації та відіграє важливу роль у стабільності суглобів і запобіганні травмам .

Тренування пропріоцепції – це вид практики, який допомагає покращити усвідомлення та розуміння свого тіла в просторі. Це надзвичайно важливо для футболістів, оскільки це може допомогти їм покращити свою спритність, координацію та баланс. Цей тип тренувань, як правило, є компонентом

програми профілактики травм, спрямованої на зниження ризику травм серед спортсменів [3].

Пропріоцептивне тренування включає вправи, які викликають здатність цільового суглоба виявляти та реагувати на аферентні імпульси щодо положення суглоба. Приклади пропріоцептивних вправ включають балансування на хитній дошці або гомілковостопному диску, кидання та ловіння або ведення м'яча в положенні на одній нозі або балансування із закритими очима. Є дані, які свідчать про те, що ризик отримати розтягнення гомілковостопного суглоба подвоюється протягом року після першої травми. Існує теорія, що порушення пропріоцепції у пошкоджені суглобі зумовлює його повторне ушкодження. Пропріоцептивне тренування спрямоване на вдосконалення можливостей цієї системи з метою запобігання первинних і вторинних травм гомілковостопного суглоба [2, 3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Програми профілактики травм для футболістів мають бути невід'ємним компонентом усіх тренувальних занять. При цьому у спортивних тренуваннях надзвичайно важливо запобігати травмам за допомогою програм розвитку і вдосконалення пропріоцепції.

Список використаних джерел:

1. Анікієнко Л. В. Сучасний стан проблеми спортивного травматизму у футболі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. № 8 (128). С. 14–16
2. Віхров К. Основи методики навчання й тренування юних футболістів. Фізичне виховання в школі. 2007. № 2. С. 10–13
3. Профілактика спортивного травматизму у військових підрозділах: навч. посібник. Г. П. Грибан, та ін.; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: ЖВІ НАУ, 2013. 140 с.
4. Proprioception and balance training can improve amateur soccer players' technical skills. Evangelos B. et al. Journal of Physical Education and Sport (JPES). 2012. № 12 (1), Art 13, pp. 81–89
5. Schiftan GS., Ross LA., Hahne AJ. The effectiveness of proprioceptive training in preventing ankle sprains in sporting populations: a systematic review and meta-analysis. J Sci Med Sport. 2015. № 18 (3). pp. 238–244.

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ І ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ СКОЛЮТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ ДІТЕЙ

Пилипенко М. І., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Проблема захворювання сколіозом є актуальною в наші дні серед підростаючого покоління так як деформація хребта зустрічається навіть з народженням, а у школярів вона наразі досягає 9 %. І найчастіше викривленням хребта страждають дівчатка (співвідношення з хлопчиками приблизно (6:1), що пояснюється їх менш досконалим фізичним розвитком і слабкістю мускулатури у зв'язку з меншою руховою активністю.

То ж аби вчасно відреагувати на проблему медики запровадили сеанси лікувального масажу, несвоєчасне застосування якого навіть на першому ступені розвитку сколіолітичної хвороби з локальним викривленням хребта переходить у важке захворювання, яке втягує у патологічний процес всі найбільш важливі системи та органи людського організму . То ж аби попередити цей процес медицина вважає найбільш доцільним застосування сегментарно-рефлекторного масажу в комплексі з традиційною ЛФК і класичним масажем. Обов'язкове застосування сегментарного масажу хребта медицина пояснює тим, що тільки цей вид масажу впливає безпосередньо на всі елементи хребта, покращуючи живлення, кровопостачання всього хребетного стовпа з його хребцями, м'язами, зв'язками і міжхребцевими дисками.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням проблеми ефективності масажу, ЛФК в лікуванні дітей при захворюваннях на сколіоз [2; 4], вчені, які вже широко вивчили організм людини, даючи цінні науково обгрунтовані рекомендації щодо його позитивного впливу на організм людини даних засобів лікування [1; 5; 6]. Масаж надає сприятливий вплив на м'язову систему, під його впливом поліпшується їхнє кровопостачання, а значить, і харчування, підвищуються еластичність, сила і працездатність, сповільнюється наступ атрофії м'язів при захворюваннях. А оскільки вчитель фізичної культури працюючи з підростаючим поколінням повинен уміти виконувати прийоми масажу, розробити комплекс вправ по ЛФК для корекції вигинів хребта. Тому студенти активно працюють над вивченням методи проведення масажу.

Метою дослідження була розробка завдання ЛФК при заняттях з хворими, що потерпають від сколіозу першого ступеня: підвищення емоційного стану, нормалізація основних нервових процесів, поліпшення діяльності кардіо-респіраторної систем, нормалізації дихальної мускулатури, покращення фізичного розвитку.

Об'єктом дослідження даної роботи є застосування засобів ЛФК, дія сегментарного масажу в комплексі з традиційними методами лікування сколіозу 1 ступеня для лікування патології опорно-рухового апарату.

Предметом дослідження є хворі діти.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводили на базі Крелевецької спеціалізованої загальноосвітньої школи № 1. Учасниками експерименту були діти у віці 11-14 років з діагнозом захворювання на сколіоз першого ступеню. Після медичного огляду та предметної розмови з батьками хворих дітей, з ними було розпочато заплановану роботу щодо їх оздоровлення. Заняття лікувальною фізкультурою проводили з метою загального зміцнення

організму і спеціально з метою попередження прогресування та можливої корекції деформації.

У практичній роботі ми застосовували загально-розвиваючі вправи та спеціальне тренування організму дітей (формування постави, розвантаження хребта, розвиток м'язової витривалості, вправи в рівновазі).

З погляду на досвід практиків ми у своїй роботі дотримувалися можливості вважати, що комплексне застосування класичних ЛФК, лікувального масажу з сегментарним масажем надасть значний позитивний вплив на стан хребта та сприятиме корекції сколіозу першого ступеня.

Наші сподівання було підтверджено практичною роботою.

Сегментний масаж хребетного стовпа проводили тривалістю в середньому 20-25 хвилин на область спини, грудної клітки, тазу, потилиці. Всі сегменти обробляли знизу вгору.

При положенні хворого на спині проводили масаж грудної стінки. Всі масажні рухи були направлені до найближчих великих лімфатичних вузлів. Всього проводили 6 - 8 процедур через день, чергуючи з класичним масажем.

У тижневому циклі лікування, масаж із сегментарною методикою проводили по 2-3 рази, чергуючи з класичним.

Перед початком процедури завжди переконувалися в рефлекторних змінах, а саме: якщо спостерігалось їх зникнення, то більше 5 процедур не проводили, так як існують попередження фахівців, що це може знову викликати пубернапруження та прояв сколіозу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, спільне застосування ЛФК, лікувального масажу і сегментного масажу надає корекційний вплив при сколіозі 1 ступеня: збільшується рухливість хребта вперед і назад, вправо і вліво; зростає сила м'язів черевного преса, бічних поверхонь тулуба. Студенти-практично оволодіють методикою лікування сколіозу.

Розроблена методика ЛФК, лікувального масажу в комплексі з сегментним масажем, комплексних вправ, може бути застосована в лікувальних і оздоровчих установах для лікування та попередження розвитку сколіозу до шкільного та шкільного віку. Потрібно слідкувати за поставою тулуба під час сидіння, ходьби, спати на твердій поверхні.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Атлас масажиста. Тернопіль : Укрмедкнига. 2005. 304 с.
2. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Тернопіль, Укрмедкнига. 2006. 430 с.
3. Руденко Р. Масаж : навч. посіб. Львів : ЛДУФК. 2013. 304 с.
4. Руденко Р. Спортивний масаж. Львів : Ліга-Прес. 2000. 100 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навч. посіб. вид. 3- тє, допов. Львів : Ліга Прес. 2008. 160 с.
6. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина. 2006. 286 с.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Пильтяй С. В., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Сьогодні це число становить близько 25 % і більше від загального числа учнів та студентів. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає у закладах освіти різного типу свого рішення протягом всіх років навчання. Загальне зниження психосоматичного здоров'я учнів та студентів повинне привести до комплексного системного шляху зміцнення здоров'я, заснованому на глибокій диференціації, виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозуванні навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Знайомство з літературою про особливості рухового режиму хворих і послаблених студентів дозволяє відмітити, що до теперішнього часу є дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій з фізичного виховання студентів із захворюваннями різних органів і систем організму [2].

Мета статті: аналіз літературних джерел щодо проблеми фізичного виховання студентів у спеціальних медичних групах.

Виклад основного матеріалу. Розглянемо організацію процесу фізичного виховання студентів з послабленим здоров'ям в закладах вищої освіти.

Студенти закладів вищої освіти проходять медичний огляд не рідше одного разу протягом навчального року. У результаті зроблених висновків їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Студентів зі значними відхиленнями в стані здоров'я скеровують на заняття ЛФК до лікувально-профілактичних закладів.

Списки студентів із зазначенням діагнозу медичної групи, завізовані лікарем, передаються завідувачам кафедр закладів вищої освіти і викладачам з фізичного виховання. Студенти, віднесені до спеціальної медичної групи, проходять протягом навчального року додаткове медичне обстеження [1].

Надалі студентів ділять на медичні групи, чисельність яких не повинна перевищувати 10–20 осіб на одного викладача.

Для занять фізичною культурою і спортом усіх студентів на підставі даних про стан здоров'я і фізичну підготовленість розподіляють на групи: основну, підготовчу і спеціальну.

У **спеціальну медичну групу** включають учнів та студентів, у яких виявлені: ревматизм з поразкою і без поразки клапанного апарату серця; рецидиви ревмокардиту; природжені вади серця; дистрофія міокарду; хронічний тонзиліт з поразкою серця; гнійні і змішані форми синуситів (гаймориту, фронтитів); рецидиви після операцій біляносових пазух; захворювання гортані з порушенням дихання або голосоутворення; хронічні гнійні запалення вуха; хронічне запалення легенів з явищами бронхосклерозу.

Окремо бронхіальна астма з частими нападами; активна форма туберкульозу; стійке підвищення артеріального тиску; виражені дефекти опорно-рухового апарату; нервової і ендокринної систем; анемія; міопатія і інші виражені порушення зору; наслідки гострих хронічних захворювань і їх загострень.

Студенти, що перенесли захворювання, у тому числі ОРЗ, до занять по фізичній культурі допускаються відповідно до термінів, відзначених лікарем в спеціальній довідці, з вказівкою обмежень у вправах і фізичному навантаженні.

Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші - на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період [7].

Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різним ступенем втомлюваності на занятті з фізичної культури). У цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими в цьому періоді в перші 2-3 уроки 1:1, 1:2, потім 1:3 і 1:4. Протягом 1-ї чверті рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного студента, його фізичну підготовленість, побутові умови, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження заняття фізичного виховання.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передусє переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренуваності і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо. Суттєва різниця спостерігається між підготовчим і основним періодами. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика «в обхід слабой ланки» –

підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання. Засоби основного періоду - спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок [3].

На заняттях зі спеціальними медичними групами застосовуються наступні методи фізичного виховання. Метод суворо регламентованої вправи застосовується на усіх етапах фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. Він потребує точного дозування навантаження і суворо встановленого чергування його з відпочинком, чіткого порядку повторення вправ, їх зв'язку між собою. *Ігровий і змагальний* методи в роботі зі спеціальною медичною групою слід використовувати з великим обмеженням, оскільки фактор суперництва у процесі змагання викликає особливий емоцій фон і може призвести до небажаних функціональних проявів серцево-судинної та інших систем.

Необхідно дотримуватися загальних правил розвитку окремих рухових якостей при відхиленнях в стані здоров'я:

- ✓ Проводити фізкультурно-оздоровчу роботу по розвитку певних рухових якостей можна тільки після досягнення (за допомогою системи попередніх занять фізичними вправами) достатнього рівня розвитку і функціонального стану провідних систем організму.

- ✓ Обережно відноситися до засобів, які використовуються для розвитку відстаючої рухової якості, важко що піддається стимулюванню. З'ясовувати причину відставання, не форсувати подолання відставання окремої рухової якості.

Висновки. Робота із студентами закладів вищої освіти, скерованими за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ), займає одне з важливих місць у реалізації завдань фізичної культури. Цей контингент студентів вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичної культури й охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. Тільки систематичні й науково обґрунтовані заняття фізичною культурою будуть ефективним засобом збереження та зміцнення здоров'я студентів, поліпшення їх фізичного розвитку.

Перспектива подальших досліджень полягає в тому, щоб продовжити дослідження в напрямку особливостей методики занять з фізичного виховання у студентів з різними захворюваннями, які належать до спеціальних медичних груп.

Список використаних джерел:

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч.-методичний посіб. Львів.: Українські технології. 2005. 48 с.

2. Дубогай О.В., Завацький В.В., Короп В.П. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. – Луцьк.: Надстир'я, 1996. 222 с.

3. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізично-го виховання і спорту. К.: Олімпійська література, 2000. 423 с.

4. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. Кіровоград.: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. 352 с.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Приходько А.Ю., студентка 4-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Хлус Н.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка.*

Постановка проблеми. В сучасних умовах сьогодення України, пов'язаних з проблемами захворюваності і поширюваності вірусних інфекцій та ведення бойових дій на території країни, і як наслідок – введення дистанційного навчання, сьогодні однією з найгостріших, важко вирішуваною залишається проблема погіршення стану здоров'я, зниження рівня фізичної і рухової підготовленості дітей дошкільного віку. Дошкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навичок, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому.

Одне із основних завдань, визначених Законом України «Про дошкільну освіту» – збереження та зміцнення фізичного здоров'я дитини, фізичного розвитку дитини та розвитку фізичних якостей. Саме тому дошкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини, в які входить розвиток фізичних якостей дитини, однією з яких є витривалість дитини. Розвиток витривалості, як фізичної якості, у дітей обумовлений численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю тощо).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвитку фізичних якостей дитини дошкільного віку, у тому числі й витривалості та розвитку витривалості

під час проведення рухливих ігор присвячено багато праць сучасних науковців (Е. Вільчковський, О. Курок, І. Фомін, В. Філін) [4, с.117]. Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості організації роботи з розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку та спрямованість даного процесу на розвиток умінь та навичок рухових дій у процесі рухливих ігор. Використання рухливих ігор повинне бути розвивальним, раціонально організованим, домірно насиченим і не лише слугувати фоном для епізодичних рухових дій, а бути стимулом, спонуканням для розгортання та активізації дитячої рухової діяльності (організованої педагогом та самостійної) та розвитку витривалості дітей старшого дошкільного віку.

Мета статті: теоретично обґрунтувати вплив рухливих ігор на розвиток витривалості у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості, які проявляються у дітей через рухові навички та вміння. Через рухливі ігри досягається найбільш гармонійна координація діяльності всіх органів і систем дитини [2, с. 59].

Як вважає Р. Гранит, рухливі ігри сприяють гармонійному розвитку функцій організму старшого дошкільника: формують правильну поставу; загартовують організм; підвищують працездатність; зміцнюють здоров'я; розвивають фізичні якості – витривалість, гнучкість, спритність, силу і швидкість. Насамперед дітям цікавий сам процес дій, миттєві зміни в ігрових ситуаціях. Гра включає всі види природних рухів: ходьбу, біг, стрибки, метання, лазіння, вправи із предметами, а тому є незамінним засобом фізичного виховання дітей. Світ ігор дуже різноманітний: рухливі, сюжетні, народні, рольові, спортивні, імітаційні, командні, групові, ігри-естафети, ігри-конкурси, ігри-забави, ігри-змагання тощо [3, с.128].

На думку Е. Вільчковського, який рекомендує розвивати витривалість у процесі рухливих ігор, проведення рухливих ігор з дітьми старшої групи має свою специфіку, яка залежить від анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей дошкільнят. Великий оздоровчий ефект має проведення ігор на свіжому повітрі незалежно від пори року. Це зміцнює мускулатуру, покращує діяльність дихальної, серцево-судинної систем, збільшує рухливість суглобів, стимулює обмінні процеси, позитивно впливає на нервову систему, підвищує опірність організму до захворювань [4, с. 117].

Освітнє значення рухливих ігор В. Шебеко вбачає у тому, що вони формують рухові вміння і навички з бігу, стрибків, метання; розвивають фізичні якості: швидкість, силу, спритність, гнучкість і витривалість; формують основи знань з фізичної культури і спорту, валеології, народознавства, історії рідного краю тощо. Під час проведення рухливих ігор діти повторюють, закріплюють, удосконалюють рухові уміння і навички, розвивають витривалість, пізнають довкілля, історію рідного краю, розширюють кругозір та поглиблюють знання. Отже, правильно побудована система фізичного

виховання у закладі дошкільної освіти надає можливість з великою ефективністю розв'язувати освітні завдання дошкільної освіти. Виховне значення рухливих ігор полягає у вихованні у дітей старшого дошкільного віку: моральних та вольових якостей; любові до рідного краю, звичаїв і традицій українського народу; інтересу та потреби до щоденних і систематичних занять фізичними вправами [1, с. 25].

За рівнем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої та низької інтенсивності. За впливом на розвиток фізичних якостей рухливі ігри поділяються на ігри для розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості.

У рухливих іграх для розвитку витривалості діти проявляють певні фізичні якості, як вважає А. Смірнов, керуючи іграми, можна стежити за активним проявом цих якостей в їх гармонійній єдності, а також більшою мірою розвивати витривалість. Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Однак тут слід враховувати вік і фізичну підготовленість дітей. У процесі проведення рухливої гри діти старшого дошкільного віку проявляють витривалість не у статичних, а у динамічних умовах, коли чергуються моменти напруги і розслаблення. Виконання дітьми під час рухливої гри вправ, особливо циклічного характеру, може викликати у дітей старшого дошкільного віку стомлення, при цьому спостерігається зниження фізичної працездатності. Тому такі вправи слід чергувати за схемою «навантаження-послаблення» і давати у другій половині гри [5, с. 86].

Для розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку використовують рухливі ігри: «Рибалки й рибки», «Хто швидше?», «Перехват м'яча». Вихователь, готуючись до проведення гри, повинен подбати про створення у приміщенні чи на майданчику гігієнічної обстановки та про підготовку певного місця і приладдя; стежить за виконанням дітьми вимог гри, за якістю виконання рухових дій. На думку О. Кругляк, вихователь має так керувати грою, щоб у ній закріплювались та удосконалювались вміння та навички витривалості. Не можна допускати у грі порушень вимоги до виконання того чи іншого основного руху. Вихователь стежить у процесі гри, щоб діти діяли відповідно до поставлених завдань розвитку витривалості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проблема розвитку витривалості у дітей старшого дошкільного віку у процесі проведення рухливих ігор широко репрезентована у спадщині видатних вчених і наукових працях сучасних українських та зарубіжних педагогів. З'ясовано, що ефективність освітнього процесу у закладі дошкільної освіти, спрямована на вирішення проблем фізичного розвитку, здоров'я дітей, розвитку їхніх фізичних якостей, зокрема, витривалості, і залежить від врахування біологічних закономірностей організму дітей старшого дошкільного віку.

Список використаних джерел:

1. Бикова А., Оськіна Т. Розвиток рухів у дітей дошкільного віку. Київ: Освіта, 2014. 220 с.

2. Бутейко Б. Про розвиток витривалості. Дошкільне виховання. 2012. № 12. С. 59–64.

3. Гордєєва Н. Розвиток витривалості у дошкільника. Харків: Школа, 2012. 186 с.

4. Курок О. Критерії оцінювання стану здоров'я, фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2012. 280 с.

5. Фомін І. А. Розвиток фізичних якостей дітей дошкільного віку. Тернопіль: Джура, 2015. С. 220 с.

ІСТОРИЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ

Протасова А. С., аспірантка кафедри технологічної і професійної освіти, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутнього вихователя до реалізації завдань фізичного виховання дітей як суб'єкта багатоаспектної, інтегрованої навчально-виховної діяльності – складне завдання, що завжди турбувало науковців і практиків.

Проте психолого-педагогічні підходи до цієї проблеми концептуально не раз змінювались, трансформуючи зміст професійного навчання педагогічних працівників цього профілю. Нині їхня підготовка переживає черговий етап модернізації.

Виникнення наукового аналізу фізичного виховання та фізичної культури відносять до другої половини XVIII – першої половини XIX ст. Саме в цей період в Європі бурхливо починає розвиватися гімнастичний рух.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У розвиток теорії фізичної культури і підготовки вихователів фізичного виховання значний внесок зробили українські педагоги і просвітителі (І. Боберський, Г. Ващенко, М. Демков, О. Духнович, П. Франко, І. Ставровський, П. Юркевич та ін.). На початку XX ст. в Галичині створена концепція тіловиховання І. Боберського, в якій були втілені ідеї європейського фізичного виховання – гармонійного розвитку «тіла й духу» [7].

Український науковець розглядав фізичну культуру не лише як ефективний засіб тілесного виховання, а й спосіб пробудження національної

свідомості. Зміст його концепції полягав у тренуванні тіла, вихованні фізичних якостей і духовної сили кожної особистості та всієї нації [7].

У цей період фізичне виховання починають розглядати не просто як «руханку», а як військово-фізичну підготовку, фізичну освіту, проведення оздоровчо-виховних заходів [7].

На території Правобережної України термін «фізична культура» увів С. Зенченко в 1910 р., який розглядав це терміну як сукупність фізичного виховання, фізичного розвитку та фізичної освіти. У подальшому в Російській імперії, до складу якої тоді входила Україна, видатний учений П. Лесгафт розробив власну систему фізичної освіти. Розглядаючи її з позицій анатомії, фізіології, педагогіки і психології, вчений одним із перших у світі висунув фізичне виховання в один ряд з іншими навчальними предметами.

Педагогічним ідеям П. Лесгафта притаманний формально-теоретичний характер, вони містили чимало помилок і в подальші роки суттєво уточнювали, багато його міркувань до нині не втратили свого значення. Однак, вони не стала основою для системи фізичного виховання, оскільки не підкріплювалися ні матеріально-технічною базою, ані кваліфікованими педагогами. Як свідчать наукові дослідження, навчання фахівців фізичної культури і спорту на початку ХХ ст. зосереджувалося, переважно, на вивченні медико-біологічних дисциплін [5].

Мета статті: обґрунтувати історичні передумови формування системи підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей.

Виклад основного матеріалу. Загалом, у вищій фізкультурно-педагогічній освіті радянського періоду послідовно реалізовувалися, змінюючи одна іншу, різні тенденції. До середини 60-х рр. ХХ ст. у професійній підготовці переважали медико-біологічні науки. Згодом на перший план вийшли теорія фізичного виховання і психологія спорту [2].

На початку 70-х років ХХ ст. з'являються публікації, в яких з різних позицій (наукознавчих, культурологічних, філософських, соціологічних та ін.) обґрунтовується необхідність оформлення теорії фізичної культури як науково-навчальної дисципліни. З 1975 до 1985 року публікується низка матеріалів щодо предмета, структури і змісту фізичної культури та її категоріального апарату [2].

Саме з цього періоду теорія фізичної культури розглядається як науково-освітня дисципліна, покликана вивчати основні компоненти, фундаментальні властивості і відносини, що характеризують її як багатогранне явище і виявляти загальні закономірності, що визначають різноманітні форми її використання.

Система фізкультурної освіти, яка функціонувала в нашій країні, довгий час достатньо успішно вирішувала поставлені перед нею завдання. Це пояснювалось значною увагою до фізичної культури і спорту, що в свою чергу стимулювало процес підготовки висококваліфікованих фахівців. Разом з тим директивне планування та командно-адміністративне управління процесом підготовки фізкультурних кадрів мали низку істотних недоліків, які з ускладненням економічної ситуації призвели до стагнації галузі та потреби її

модернізації. З початку 90-х рр. ХХ ст. значна увага дослідників сконцентрувалася на вивченні потенційних можливостей фізичної культури щодо гармонійного розвитку духовних і фізичних сил вільної, незалежної людини [2].

У тогочасних дослідженнях, присвячених проблемам вищої освіти галузі фізичного виховання, підкреслюється її гуманітарний характер, відзначається універсальна здатність засобів фізичної культури і спорту вирішувати проблеми підвищення рівня здоров'я населення та утвердження належного морально-психологічного клімату в суспільстві. З огляду на це, важлива роль у навчально-виховному процесі середньої школи належить діяльності вихователя фізичного виховання, який має на високому рівні виявляти та вирішувати суперечності фізичного розвитку учнів.

Стійка тенденція підвищення соціальної ролі фізичної культури і спорту спостерігається на початку ХХІ ст., коли вироблене чітке розуміння суспільно-історичної зумовленості та значення фізичної культури в становленні особистості. Питання розвитку фізичної культури та спорту є важливим напрямом соціальної політики. За переконанням вітчизняних дослідників, традиційна система підготовки фізкультурних кадрів з вищою освітою, зокрема вихователів фізичного виховання, має низку недоліків і потребує нагальної модернізації.

Удосконаленню професійної підготовки вихователів фізичного виховання присвячені дослідження О. Ажиппо, Я. Бельського, М. Віленського, Є. Захаріної, Г. Ковальчук, О. Петуніна, Ф. Собяніна, А. Тер-Ованесяна, О. Тимошенка, В. Філанковського, О. Шабаліної, Б. Шияна та ін. Зазначимо, що аналіз цих досліджень указує на те, що підвищення якості підготовки вихователів фізичного виховання потребує особливої уваги до психолого-педагогічної підготовки, процесів становлення особистості вихователя та вивчення структури професійно-педагогічної компетентності вихователя фізичного виховання.

Теоретичні та практичні розробки кінця ХХ ст. спонукали до створення моделей фахівців різних педагогічних спеціальностей галузі фізичного виховання [2]. Ці дослідження мали на меті не лише опис професії, а й вимоги, які ставляться до студентів, що обрали професію вихователя, однак принципи відбору абітурієнтів і можливості розвитку особистості у галузі фізичного виховання залишилися поза увагою дослідників.

Наприкінці ХХ – на початку ХХІ ст. інтерес вітчизняних науковців до проблем підготовки майбутніх вихователів фізичного виховання значно підвищився.

До найбільш важливих напрямів наукових досліджень у галузі фізкультурно-педагогічної освіти в Україні належать:

- організаційно-педагогічні аспекти системи підготовки фахівців [3];
- багаторівнева підготовка фахівців у галузі фізичного виховання [1];
- інноваційні процеси і технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання [3];

- особистісно орієнтована підготовка майбутніх фахівців [4];
- розроблення окремих складових професійно-педагогічної підготовки вихователя фізичного виховання [6].

Щоб домогтися розвитку галузі фізичного виховання, необхідно не лише усвідомлювати, яких кінцевих результатів ми хочемо досягти, а й всебічно передбачити конкретні кількісні та якісні ресурси цього процесу, соціально педагогічні та організаційно-методичні умови його успішного перебігу в певний період з урахуванням соціальних та економічних змін.

У зв'язку з цим виключно актуального значення набуває процес вдосконалення підготовки фахівців, які спроможні вирішувати ці завдання, володіють високим рівнем особистісних якостей і професійних здібностей, професійно-значущими вміннями та навичками, мають глибокі знання з фаху [2; 4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, цілеспрямоване оздоровлення нації, підготовка сучасних, висококваліфікованих і витривалих, конкурентоспроможних фахівців вимагає посиленої уваги до особистості майбутнього вихователя фізичного виховання, максимального розкриття його задатків, обдарованості, прагнень. Обґрунтовано історичні передумови формування системи підготовки майбутніх вихователів до фізичного виховання дітей.

Список використаних джерел:

1. Богиніч О. Л. Зміст фахової підготовки педагога в галузі фізичного виховання в умовах ступеневої освіти *Психолого-педагогічні проблеми підготовки вчительських кадрів в умовах трансформації суспільства: Матеріали міжн. науково-теорет. конференції*. Київ : НПУ, 2000. Випуск 1. С. 117-120.
2. Вербицький В. А., Бондаренко І. Г. Історія фізичної культури та спорту в Україні : навчальний посібник. Миколаїв : ЧДУ ім. Петра Могили, 2014. 340 с.
3. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
4. Данилко М.Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх вихователів фізичної культури: автореф. дис. канд. з фіз. вихов. і спорту: 24.00.02 Волинський держ. універс. ім. Лесі Українки, Луцьк, 2000. 19 с.
5. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому воспитанию детей школьного возраста. Москва : Физкультура и спорт, 1951. Т 1. 442 с.
6. Сварковська Л.А. Формування у дітей 5-6 років мотивації до занять фізичною культурою: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2000. 18 с.
7. Сова А. Іван Боберський: суспільно-культурна, військово-політична та освітньо-виховна діяльність: монографія; Інститут українознавства імені Івана Крип'якевича НАН України; Львівський державний університет фізичної

ДИСТАНЦІЙНА ФОРМА НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ УКРАЇНИ

*Редько С.Ю., старший викладач кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Останні три роки - роки викликів для освіти в Україні. Пандемія коронавірусу, а зараз повномасштабна війна, суттєво обмежили можливість студентів фізично відвідувати заклади освіти і тим самим підштовхнули освітян до пошуку нових форматів навчання.

І коли під час пандемії COVID-19 основним завданням було обмежити фізичні контакти, щоби мінімізувати розповсюдження вірусу, то в умовах війни перед керівниками закладів освіти та місцевими громадами стоїть завдання зробити освітній процес безпечним, не втративши якості.

У світі накопичено значний досвід впровадження систем дистанційного навчання (ДН), які використовують сучасні телекомунікаційні технології, комп'ютерні мережі та системи безпосереднього телевізійного мовлення. Вітчизняний та закордонний досвід розвитку системи освіти вказує на те, що майбутнє її пов'язано з використанням дистанційного навчання. Ефективна реалізація переваг, що надає дистанційне навчання можлива лише за умови надання процесам його впровадження та розвитку ознак системності, керованості та прогнозованості. Вивчення принципів, технології, логіки і валідності ДН, ретельне дослідження ефективності систем ДН і контролю знань є важливою і актуальною проблемою, яка потребує вирішення [1, 2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблеми, дослідження стану та перспективи розвитку дистанційного навчання досліджувались в працях вітчизняних: як П. Дмитренка, В. Кухаренка, В. Олійника, О. Бісікало, О. Третяка та ін. Серед зарубіжних вчених: Дж. Андерсон, Е. Доунс, Т. Едвард, А. Огур, К. Хантер, К. Кларк, Д. Якобсен та ін.

Аналіз літератури вивчення та дослідження ДН дозволив встановити три складові: комп'ютерне навчання, відкрите навчання і активне спілкування викладача і студентів з використанням сучасних технологій.

Мета статті: вивчення системи дистанційного навчання в Україні.

Виклад основного матеріалу. Дистанційне навчання - відмінний варіант для тих, хто хоче продовжити навчання, але не може відвідувати заняття на регулярній основі. Однак дистанційне навчання не є правильним вибором для всіх - воно найкраще підходить тим, хто самодисциплінований і самовмотивований [3].

Існують різні типи дистанційного навчання, доступних сьогодні:

✓ Кореспондентське навчання: при заочному навчанні ви отримуєте підручники, навчальні посібники, завдання та інші навчальні матеріали поштою. Ви працюєте з цими матеріалами в свій час і в своєму власному темпі. Залежно від установи, в якому ви вирішили вивчати певний курс, ви можете попросити у викладача або інструктора допомогу по електронній пошті, телефону, обміну миттєвими повідомленнями або поштою.

✓ Електронне навчання: дозволяє отримати доступ до матеріалів курсу на комп'ютері. Компакт-диски, DVD-диски і комп'ютерні програми можуть використовуватися для проведення курсів електронного навчання.

✓ Онлайн-навчання: це форма електронного навчання, яка вимагає від вас доступу до Інтернету. Онлайн-навчання більш інтерактивне, ніж інші види дистанційного навчання, оскільки дозволяє вам спілкуватися з викладачами та іншими студентами в режимі реального часу. Завдяки онлайн-навчанню студент може завантажувати навчальні матеріали з Інтернету, а викладач відправляти свої завдання через онлайнпортал для студентів, проводити онлайн-опитування, відвідувати вебіари і брати участь у віртуальних класах.

У ДН також використовується технологія «віртуальні класи». Віртуальні класи - це інтерактивні навчальні сесії, які проводяться через Інтернет. Такі онлайн-заняття можуть проходити у формі вебконференцій, прямих трансляцій або телеконференцій. Одним з переваг віртуальних класів є те, що вони дають студентам можливість брати участь в навчальних заходах разом зі своїми однокурсниками. Тому віртуальні класи усувають один з недоліків дистанційного навчання - відсутність соціальної взаємодії під час навчання [3].

Ще одна важлива відмінність, коли мова йде про різні типи дистанційного навчання, - це синхронне і асинхронне навчання.

Синхронне навчання - це те, де ви одночасно берете участь в навчальних заходах (таких як вебіари і віртуальні класи) зі своїми викладачами і однокурсниками. Перевагами даного типу є:

✓ Ви можете взаємодіяти зі своїми викладачами та іншими студентами в режимі реального часу.

✓ Ви можете отримати миттєвий зворотний зв'язок від своїх викладачів.

✓ Ви можете ставити питання або брати участь в дискусіях.

Недоліки даного типу:

✓ У вас буде менше гнучкості, так як вам потрібно буде відвідувати сеанси в призначений час.

✓ Вам потрібно буде мати доступ до відповідної технології (що може бути дорогим).

✓ Вам необхідно буде вміло використовувати відповідну технологію.

Асинхронне навчання не вимагає від вас участі в навчальних заходах одночасно з вашими однокурсниками. Замість цього вам надається можливість опрацьовувати матеріал курсу в своєму власному темпі і відповідно до вашого власного графіка. Підручники, електронна пошта і поштова кореспонденція,

віртуальні бібліотеки, онлайн-бази даних, дошки оголошень, компакт-диски та DVD-диски можуть зіграти важливу роль в доставці навчального матеріалу для асинхронних курсів дистанційного навчання.

Переваги даного типу:

- ✓ Ви можете самі визначити свій графік навчання, що означає, що у вас буде більше гнучкості.

- ✓ Ви можете працювати з матеріалом курсу в своєму власному темпі. Це означає, що ви можете витратити більше часу на новий, раніше незнайомий вам матеріал, і працювати швидше з матеріалом, який вам частково відомий.

Недоліки даного типу:

- ✓ Вам знадобиться більше самодисципліни, щоб вчитися самостійно і дотримуватися графіка навчання.

- ✓ У вас може бути менше можливостей для взаємодії з іншими учнями.

- ✓ Можливо, вам доведеться почекати довше, щоб отримати відгуки від ваших інструкторів.

Які переваги та недоліки дистанційного навчання?

Дана форма навчання є найбільш прийнятною альтернативою класичній освіті з точки зору економії як фінансового, так і часового ресурсу.

Ось деякі з інших переваг:

- ✓ Це дає студентам більш широкий доступ до освіти. Студенти, які не можуть відвідувати заняття через інвалідність або через сімейні обов'язки, можуть продовжити навчатись дистанційно.

- ✓ Це доступніше. Студенти можуть заощадити кошти, не вирушаючи на заняття до ЗВО.

- ✓ Це дає студентам можливість працювати і вчитися одночасно. Оскільки студенти дистанційного навчання можуть вільно вчитися у відповідності зі своїм розкладом, вони можуть поєднувати навчання й роботу, або підвищувати свою кваліфікацію.

- ✓ Це дозволяє студентам вчитися у своєму власному темпі. Студентам не повинен підтримувати темп, щоб «йти в ногу» з рештою групи, і вони не будуть стримуватися більш повільними учнями. Вони також можуть вибрати, скільки часу витратити на кожну частину матеріалу курсу.

- ✓ Це дозволяє студентам вибирати з більш широкого кола навчальних курсів. Студенти не обмежуються вивченням курсів, запропонованих академічними установами в їх географічних районах.

- ✓ Це допомагає студентам розвивати цінні навички. Студенти зможуть поліпшити свою самодисципліну, почуття відповідальності, управління часом і навички самостійного мислення, вивчаючи в основному самостійно через дистанційне навчання.

- ✓ Дистанційне навчання не створює студентам відволікаючих чинників. Хоча соціальний аспект життя в гуртожитку часто відволікає студентів від навчання, дистанційне навчання полегшує студентам залишатися зосередженими.

Незважаючи на всі переваги, існує також ряд недоліків для освіти через дистанційне навчання:

✓ Немає ніяких особистих контактів з викладачами. Проте, багато установ дистанційного навчання надають студентам академічну підтримку по телефону, електронній пошті, поштою і обміну миттєвими повідомленнями.

✓ Мають мінімальну взаємодію з іншими студентами. Тим не менш, можна взаємодіяти в Інтернеті, або можна прийняти рішення про створення своїх власних дослідницьких груп.

✓ Це вимагає високих рівнів самодисципліни. У більшості випадків ніхто не буде перевіряти студентів, щоб переконатися, що вони вчасно виконують свою роботу.

Таким чином, з поширенням у світі нових інформаційних і технічних засобів доставки навчального матеріалу, насамперед з появою Інтернет, у закладах освіти різних типів склалися передумови появи і розвитку нового напрямку в освіті – дистанційного навчання для студентів, що ґрунтується на комп'ютерних і телекомунікаційних технологіях. Розробкам дистанційного навчання в зарубіжних країнах приділяється також належна увага в педагогічній теорії та практиці, зокрема проблемам сучасного стану та перспективам розвитку, педагогічному та інформаційному забезпеченню [1, 4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Величезна кількість фактів, прикладів наведених вище показують необхідність створення і розширення дистанційного навчання в Україні, як невід'ємний фактор розвитку кваліфікованого, інтелектуального, високопрофесійного і просто здорового суспільства. Зокрема ми розглянули дистанційну освіту з педагогічної і технічної точок зору і переконалися у важливості вирішення даної проблеми.

Список використаних джерел:

1. Делик І.С. Зарубіжний досвід дистанційного навчання студентів з особливими потребами. // [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis.../cgiirbis_64.exe?

2. Коваленко, В. В., Мар'єнко, М. В., Сухіх, А. С. Використання цифрових технологій у процесі змішаного навчання в закладах освіти: методичні рекомендації. Київ.: ІТЗН НАПН України.

3. Кремень В.Г. Філософія освіти ХХІ століття. *Педагогіка і психологія*. 2003. № 1(XXXVIII). С. 6-16.

4. Толочко В. М. Проблемні аспекти дистанційної форми освіти та можливості її використання в Україні. // [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.provisor.com.ua/archive/2009/N11/padfo_119.php.

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ ФІТБОЛ-АЕРОБІКИ

Роботько М.С., магістрантка 1-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Хлус Н.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку дітей дошкільного віку, його покращення та збереження ніколи не втрачає своєї актуальності. За результатами наукових досліджень Н. Москаленко, Т. Круцевича, Н. Пангелової, Н. Кулика, встановлено, що в Україні спостерігається погіршення стану здоров'я дітей, у зв'язку з чим особливо гостро постають питання оновлення сучасного змісту дошкільної освіти. Провідна роль у розв'язанні цих проблем відводиться закладам дошкільної освіти. Саме тому відповідно до Законів України «Про дошкільну освіту» і «Про фізичну культуру і спорт» фізичне виховання дітей дошкільного віку спрямовується на охорону та зміцнення психічного і фізичного здоров'я дітей дошкільного віку, зміцнення імунітету організму, виховання стійкого інтересу до рухової активності, формування життєво необхідних рухових умінь, навичок і фізичних якостей, формування культури здоров'я.

Розвиток сучасних технологій, комп'ютеризація суспільства, загострення соціальних проблем, незадовільний екологічний стан в Україні підвищують актуальність повноцінного фізичного розвитку дітей дошкільного віку, підвищення їх рухової активності. У цих умовах саме фізичне виховання може бути тим особливим видом діяльності, який буде сприяти покращенню фізичного розвитку дітей дошкільного віку [1, с. 19].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемам фізичного розвитку дітей дошкільного віку присвячено досить багато досліджень (О. Богініч, Л. Балацька, Е. Вільчковський, Н. Денисенко). Науковцями обґрунтовані методи та засоби фізичного розвитку дітей дошкільного віку, розроблена методика проведення занять, запропоновані рухливі ігри, новітні технології оздоровлення тощо. Низька дослідників (О. Кібальник, Т. Левченкова, Н. Маковецька, О. Сайкіна, Д. Чайка) запропонували здоров'язбережувальну технологію покращення фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку – фітбол-аеробіку [4, с. 5]. Цінність цієї технології полягає в тому, що вона сприяє підвищенню рухової активності дітей, покращує їх поставу, розвиває фізичні якості і, як наслідок, покращує фізичний

розвиток дітей дошкільного віку. Отже, фітбол-аеробіка є важливим засобом фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Мета статті: розробити систему роботи з проведення занять з фізичної культури з використанням фітбол-аеробіки.

Виклад основного матеріалу. До початку впровадження фітбол-аеробіки у фізкультурно-оздоровчу роботу закладу дошкільної освіти треба підібрати вправи і розробити комплекси загальнорозвивальних вправ з фітболами, які потім поетапно впроваджуються на заняттях з фізичної культури і закріплюються під час виконання ранкової гімнастики.

На першому етапі роботи з фітболом передбачається індивідуальна робота з дітьми. Кожна дитина отримує змогу самостійно ознайомитися з новим обладнанням, пограти з фітболом.

На другому етапі дітей дошкільного віку навчають самостійно сидати на фітбол та утримувати рівновагу на ньому. Вихователь або інструктор з фізичної культури навчає дитину правильно сидати на фітбол: сідаючи на м'яч, коліна розміщують на рівні стегон, сидати треба стійко і впевнено, не звалюючись з нього. Від правильного сидіння на фітболі залежить не тільки ефективність виконання вправи, але й безпека їх виконання. На даному етапі дітей старшого дошкільного віку навчають маленькими підгрупами та займаються на фітболах протягом 4-5 хв, цю тривалість виконання вправ поступово збільшують до 20-25 хв в залежності від фізичної підготовленості дітей. Збільшувати цей інтервал більше не рекомендується, оскільки при виконанні вправ на фітболі відбувається велике навантаження на дрібні м'язи спини. Вправи виконуються у повільному або середньому темпі [3, с. 140].

Корекційно-оздоровча гімнастика на фітбол поводитьсь у три етапи: підготовчій, основний і заключний. Підготовчій етап звичайно проводять без фітболів, лише використовують різні види ходьби, бігу, музично-ритмічних рухів для розігріву м'язів дитини та створення позитивного емоційного настрою. На основному етапі виконується комплекс загальнорозвивальних вправ на фітболах. При виконанні вправ з футболами фізичне навантаження чергують з відпочинком та розслабленням. З цією метою проводять ігри та ігрові вправи, які створюють радісну, емоційну атмосферу. В основну частину обов'язково включають вправи, які виконуються з різних вихідних положень: лежачи на фітболі, на грудях, на спині. Такі вправи здійснюють корекцію постави, тренують силу та витривалість м'язів. У заключну частину включають вправи на розслаблення м'язів спини та загальну релаксацію.

Для того, щоб заняття з фітболом сприяли покращенню фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку, треба правильно підібрати їх розмір. Для дітей старшого дошкільного віку він становить 45-60 см у діаметрі. Підбираючи фітболи треба звернути увагу на їх пружність: від легкого натискування на фітбол долонею його поверхня повинна пружинити, не вгинатися усередину. Фітбол повинен бути високо пластичним, при повторному його надуванні одразу відновлювати форму без складок, зморшок та тріщин. Фітболи виготовляються із міцної гуми і витримують навантаження

від 300 до 1000 кг. Необхідно звернути увагу, щоб ніпель на них був впаяний всередину, інакше він буде заважати під час занять і травмувати шкіру. Фітболи повинні бути виготовлені із якісного гіпоалергенного екологічно чистого матеріалу без шкідливих домішок, мати антистатичні властивості [2, с. 5].

Використовувати фітболи можна по різному:

- як предмет – при виконанні вправ з фітболом у руках з різного вихідного положення;
- як опору, коли вправи виконуються сидячи або лежачи зверху на фітболі;
- як атрибут – при проведенні рухливих ігор, естафет, змагань;
- як орієнтир у процесі проведення естафет;
- як амортизатор або тренажер при виконанні вправ;
- як масажер при виконанні вправ у парах.

Вправи з фітбол-аеробікою включають у рухливі та музичні ігри і естафети. Також, у фітбол-аеробіку входять вправи креативної гімнастики, завдяки чому розвиваються творчість, ініціатива та відбувається самовираження дітей старшого дошкільного віку.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що найбільше покращенню фізичного розвитку сприяють вправи з фітболами. Фітбол-аеробіка сприяє збільшенню кровообігу, зміцнює роботу серця, формує правильну поставу, тобто покращує фізичний розвиток дитини. З'ясовано, що використання фітбол-аеробіки підвищує емоційний стан вихованців, зміцнює їх здоров'я. Вихователі використовують фітбол-аеробіку на заняттях з фізичної культури, під час проведення режимних моментів, у заходах, змаганнях тощо.

Список використаних джерел:

1. Гаврилюк О.А. Використання фітбол-аеробіки на заняттях з фізичної культури. *Дошкільне виховання*. 2017. № 8. С. 18–21.
2. Денисенко Н.Ф. Оздоровчі технології в освітньому процесі. *Дошкільне виховання*. 2006. № 12. С. 4–6.
3. Кашуба В. Сучасні оздоровчі технології у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровск, 2010. С. 139–141.
4. Радченко Н.В. Використання здоров'язберігаючої технології фітбол-аеробіки як засобу оздоровлення та зміцнення здоров'я дошкільників. *Дошкільне виховання*. № 5, 2018. С. 5–8.

ОСНОВНІ ПРИЧИНИ І ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Романенко А.В., студентка 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Важливою складовою фізичного розвитку дітей старшого дошкільного віку є сформованість правильної постави. Актуальність профілактичних заходів щодо попередження, своєчасного виявлення та корекції порушень постави серед дошкільників обумовлена значною поширеністю у сучасних дітей цих розладів. Порушення опорно-рухового апарату виникають в період інтенсивного росту та розвитку організму в умовах сучасного високого рівня статичного, сенсорного та інформаційного навантаження, низького рівня загальної рухової активності. При несвоєчасному виявленні та лікуванні ці початкові стадії захворювань та функціональні розлади опорно-рухового апарату переходять у фіксовані форми, спричиняють різноманітні захворювання та негативно впливають на якість подальшого життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Е. Вільчковський, Т. Галімзянова, В. Ікова, М. Норик, Н. Ситенко доводять, що постава формується у дітей поступово по мірі зростання організму і чим раніше про неї дбати, тим легше запобігти виникненню різних фізичних вад, що пов'язані з порушенням постави.

Порушення постави є досить поширеною патологією. Її мають за даними різних авторів від 60 до 70% дітей. Ці величини викликають особливу занепокоєність з урахуванням несприятливого впливу порушеною постави на роботу всіх органів і систем організму, що росте [3].

Під поставою розуміють звичну невимущену позу людини у спокої і при рухах, яку вона приймає без зайвого м'язового напруження. Правильна постава забезпечує оптимальні умови для функціонування всіх органів і систем організму як єдиного цілого. Людина набуває (формує) поставу в процесі свого росту і розвитку. Певну роль відіграють спадковість, перенесені захворювання, побутові умови [2].

У дітей старшого дошкільного віку постава ще не сформована остаточно. Як вказують численні дослідження (Т. Галімзянова, В. Ікова, М. Норик та ін.), структура кісткової тканини хребтів ще не завершена, хребет – еластичний. Також на поставу впливає стан ступні. Зміна її форми, навіть незначна, може стати причиною деформації, порушення правильного положення тазу, хребта – патологічно змінить поставу.

Метою статті є визначення основних причин та профілактика порушень постави у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу дослідження. За свідченням лікарів-гігієністів, порушення постави і викривлення хребта дуже часто мають ослаблені діти. Більшість із них ще в ранньому дитинстві переносять численні дитячі інфекційні хвороби.

На основі досліджень учених були виявлені загальні внутрішні та зовнішні причини порушень функцій ОРА у дітей старшого дошкільного віку [4].

Внутрішні причини – це дефекти форми і довжини кінцівок: не повністю виправлені кривошийї, дефекти зору і слуху, хронічні захворювання внутрішніх органів, хвороби обміну речовин:рахіт, різні патології. Найбільш частою з внутрішніх причин є неврологічна патологія. Для формування порушення постави достатньо мінімальної зміни тону м'язів. Поширеність неврологічної патології серед новонароджених становить 60 %. Далеко не всі діти виліковуються повністю. Причиною виникнення порушень постави може бути травма опорно-рухового апарату [1].

Під зовнішніми причинами ми розуміємо організацію життя дитини, що передбачає надмірне навантаження на органи опори і руху, центральну нервову систему. Перш за все відзначимо режим дня, що допускає гіподинамію; стресові методи виховання чи навчання; меблі, які не відповідають зросту і навантаженню дитини.

Аналіз наукових досліджень дозволив нам виділити ряд чинників, що провокують порушення постави у дошкільників:

- нераціональне харчування (у період росту організм не отримує достатньої кількості структурних компонентів для синтезу кісткової та хрящової тканини);

- недостатній рівень загальної рухової активності дітей та відсутність у сучасному способі життя навантажень, що тренували б тканини хребта і корсетні м'язи;

- неврахування спеціальних фізичних вправ для профілактичного зміцнення хребта і корсетних м'язів при організації фізичного тренування дитини вдома й у дошкільному навчальному закладі;

- сидіння дитини у травмонебезпечному пасивному положенні понад 10-20 хвилин;

- дитячі пустощі, що можуть стати причиною травм: стрибки з висоти, що перевищує зріст дитини, стрибки з приземленням на одну ногу, значні прогини хребта, піднімання дітьми одне одного, піднімання важких речей.

Для попередження виникнення порушень постави необхідно пам'ятати про наступне:

- статичне навантаження дітей у положенні сидячи не має бути тривалим. Під час занять (у середині і наприкінці) необхідно організувати фізкультурну хвилинку тривалістю 1,5-2 хвилини для виконання вправ на активізацію корсетних м'язів, розтягування хребта. Бажано провести відповідну просвітницьку роботу, щоб діти і вдома виконували такі вправи під наглядом батьків;

- рівень рухової активності має становити до 15 тисяч кроків на добу для дітей 5-6-річного віку. У дошкільному навчальному закладі необхідний рівень рухової активності має забезпечувати цілеспрямоване проведення ранкової гімнастики, фізкультурних хвилин і пауз, занять з фізичної культури та проведення рухливих ігор;

– організацію харчування слід здійснювати з урахуванням вікових потреб дитячого організму. Для синтезу кісткової та хрящової тканин потрібна достатня кількість структурних компонентів, зокрема кальцію, фосфору, вітамінів С, А, В 6 тощо.

– обов'язковим для профілактики порушень постави є виконання спеціальних фізичних вправ на зміцнення корсетних м'язів.

Висновок. Отже, правильна організація життя дітей дошкільного віку, дотримання основних гігієнічних вимог (режиму дня, харчування, сну, правильного підбору меблів тощо), загартування, систематичне виконання різноманітних фізичних вправ сприятимуть профілактиці порушень постави у дітей старшого дошкільного віку.

Список використаних джерел

1. Волянська О., Ошкадьорова Т. Створення умов для реабілітації дітей з порушеннями опорно-рухового апарату. *Вихователь-методист дошкільного закладу*. 2011. № 7. С. 56–65.

2. Гаркуша Г.В. Казкова гімнастика протягом дня. Харків: Вид.група «Основа», 2012.173с.

3.Денисенко Н. Формування постави – основа здоров'я дитини. *Дошкільне виховання*. № 8. 1978. С. 14–17.

4. Калуська Л.В., Калуський З.В., Гуменюк М.М. Дошкільне тіло виховання. Вплив рухової активності на здоров'я дошкільників : посібник на допомогу дошкільним працівникам. Київ : Мандрівець, 210. 184 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Самцова А.С., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (фізична культура) Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Цись Д.І., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. В умовах сьогодення, освітній процес в закладах загальної середньої освіти є особливим і передбачає певне навантаження на організм дитини. Підвищені вимоги до фізичних можливостей організму дитини, спонукають освітян підбирати ефективні форми та методи організації освітнього процесу для підтримки високої працездатності, розвитку та активного функціонування всіх систем організму підростаючого покоління

Тим часом, кожна людина повинна піклуватися про своє фізичне вдосконалення, володіти знаннями в області гігієни та медичної допомоги, вести здоровий спосіб життя. Важливу роль у формуванні мотивації до занять фізичними вправами відіграє позакласна спортивно-масова робота в школах. На сучасному етапі завданням родини і школи в питанні зміцнення здоров'я дітей є мотивація учнів до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв'язку з цим необхідно використовувати усю систему форм фізичного виховання в школі з метою підвищення рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості учнів.

Майже 95 % школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 60 % – незадовільну фізичну підготовку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У системі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти сформувалися різні форми організації навчально-виховної та спортивно-оздоровчої роботи. Відомо, що руховий режим, що включає різні форми фізичного виховання, дає значний оздоровчий та тренувальний ефект.

Доцільно звернути уваги на наукові доробки В.Г. Арєф'єва, О.Д. Дубогай, Т.Ю. Круцевич, А.В. Магльованого, Б.М. Шияна маємо можливість дотримуватися організаційних і методичних засад при виконанні фізичних вправ учнями основної школи. Педагогічні умови збереження і зміцнення здоров'я, формування ціннісного ставлення до здоров'я, культури здоров'я вихованців наведено в дослідженнях Т.К. Андрющенко, Г.В. Беленької, М.А. Машовець, В.П. Горащука, Е.А. Малолетко, В.М. Оржеховської.

Мета статті: проаналізувати особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в позаурочний час.

Виклад основного матеріалу. Одним з видів позакласної роботи в школі є масова фізкультурна та спортивна позакласна робота. Розглядаючи її завдання визначають необхідність сприяння школі у виконанні поставлених перед нею освітньо-виховних завдань: зміцнення здоров'я та загартовування організму, різнобічний фізичний розвиток учнів; поглиблення і розширення рухових умінь та навичок, учнями на уроках фізичної культури; виховання і розвиток організаторських навичок у школярів; організація здорового відпочинку учнів; прищеплення в учнів звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом [1, 4, 5, 6].

Організовані форми фізичного виховання, які передбачені шкільним планом, складають в середньому 32 % добової необхідності в руховій діяльності дітей, а спонтанні побутові рухи – 18-20 % [1]. Отже використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласній роботі та у вільний час може заповнити недостачу рухової активності дітей.

Позакласна робота в позаурочний час проводиться у вигляді занять з легкої атлетики, гімнастики, лижної підготовки, туризму, міні-футболу, в гуртках, факультативах та секціях.

Матеріал навчальної програми з фізичної культури є основним змістом позакласних занять з учнями. Доступність занять і різні їх форми, які

забезпечують можливість залучення до них широкого кола школярів. Змістом форм позакласної роботи є загальнорозвиваючі вправи, вправи на гімнастичній стінці, гімнастичні вправи, вправи у рівновазі, лазіння, стрибки, метання, біг та інше. Але ігри займають найзначніше місце в позакласній роботі. При цьому програмний матеріал з ігор значно мірою розширюється за рахунок додаткових ігор, що близькі за своїм змістом до програмних або створення варіантів улюблених ігор. Щоб досягти масового охоплення учнів позакласною роботою, використовуються найрізноманітніші форми організації і проведення занять з дітьми з урахуванням їх віку, стану здоров'я і фізичної підготовленості. Основними формами є – походи, заняття в групах загальної фізичної підготовки, спортивні змагання, фізкультурні свята, заняття у спортивних секціях, гуртках [2].

У гурток, секцію з фізичної культури учні мають вступати добровільно. У всіх класах школи обираються фізкультурні організатори. Вони працюють під керівництвом класних керівників, організовуючи учнів свого класу для участі в різних фізкультурно-масових і спортивних заходах, що проводяться школою. Для проведення практичної роботи з учнями створюються секції. В першу чергу створюється секція загальної фізичної підготовки, що працює весь навчальний рік. Восени – легка атлетика і гімнастика, ігри; взимку – лижна підготовка та ігри; навесні – ігри, гімнастика та легка атлетика. Основою занять секції загальної фізичної підготовки є навчальна програма. Крім програмного матеріалу, на заняттях секції розучуються нові ігри, комбінації вільних рухів, піраміди. Навчальні групи секції виступають на шкільних святах. У секцію загальної фізичної підготовки слід залучати якомога більше учнів, у тому числі і тих, які дещо відстають у фізичному розвитку від своїх однолітків [3].

У навчальних групах секції рекомендовано зараховувати 15-20 чоловік.

Заняття навчальних груп загальноосвітніх шкіл проводяться один-два рази на тиждень, у вільний від уроків час, за розкладом, затвердженим директором школи. У школі поряд з секцією загальної фізичної підготовки можуть бути організовані секції з різних видів спорту: для дітей I класу з міні-футболу, плавання, настільного тенісу, катання на роликових ковзанах; для дітей II класу, крім тих, які передбачені для I класу, із міні-баскетболу, спортивної гімнастики (дівчата з восьми, хлопчики з дев'яти років); починаючи з III класу допускаються заняття в секціях плавання. З десятирічного віку учні допускаються до занять у секціях: бадмінтону, художньої гімнастики, лижного спорту, легкої атлетики, баскетболу, футболу. Обов'язковими умовами для створення секцій з видів спорту є наявність місць для занять, необхідне обладнання та інвентар, а головне – кваліфіковане керівництво. Керівники спортивних секцій повинні добре знати даний вид спорту, методику проведення занять, особливості занять з дітьми.

Позакласна робота з фізичного виховання складається з двох основних розділів, що розрізняються за ознакою переважної спрямованості їх змісту. Так фізкультурно-оздоровча робота, яка включає в себе масові змагання, спортивні свята, а також фізкультурні заходи в режимі навчального дня.

Робота спортивної спрямованості. Це заняття в спортивних секціях і змагання з видів спорту. Цей розділ позакласної роботи спрямований на вдосконалення окремих сторін рухової підготовленості дітей, які займаються спортом. У його змісті значне місце займають засоби і методи, характерні для спеціалізованих занять спортом. З учнями, які приходять в секції, повинні працювати педагоги з високою кваліфікацією. Для забезпечення ефективності позакласної роботи необхідно дотримуватись наступних умов:

1. Тісний зв'язок з навчальною роботою (наступність змісту, організаційно-методичні прийоми і т. д.).

2. Доступність занять і різноманітність форм, що забезпечують включення у фізкультурно-спортивну діяльність широкого контингенту учнів.

3. Спадкоємність принципів і методів всієї системи позакласної освітньо-виховної роботи за широкої участі учнівського активу.

4. Залучення батьків і спонсорів до покращення матеріально-технічного забезпечення умов для занять, до керівництва спортивними секціями, командами.

5. Чітке керівництво з боку адміністрації та вчителів діяльністю шкільного колективу фізичної культури.

Разом з тим, щоб форми позакласної роботи дали бажаний результат, вони повинні бути внутрішньо сприйняті вчителем фізичної культури, педагогічним колективом школи та її керівництвом і звичайно ж учнями.

Висновки. Підсумовуючи вищевикладене, акцентуємо, що фізичне виховання виступає як багатогранний процес організації активної фізкультурно-оздоровчої діяльності учнів, спрямованої на зміцнення потреби в заняттях фізичної культури і спортом, осмислення їх психофізіологічних основ, розвиток фізичних сил і здоров'я, а також вироблення санітарно-гігієнічних навичок, звичок і здорового способу життя. Вплив навчальних занять на фізичний розвиток і виховання учнів залежить від ефективного використання всього різноманіття засобів і методів, які сприяють вирішенню цього завдання. Завдяки позакласній роботі кількість дітей, які займаються в спортивних секціях, зростає, а це в свою чергу зменшується кількість пропущених уроків через хворобу, поліпшується стан здоров'я учнів, заняття спортом і фізичними вправами відволікають дітей від шкідливого впливу вулиці.

Список використаних джерел:

1. Якименко С. І., Оксеньчук Н. В. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. Київ: Слово, 2012. 288 с.

2. Остапенко О. Позакласна робота у підвищенні ефективності занять фізичною культурою молодших школярів. *Фізичне виховання в школі*. 2006. № 1. С. 46-48.

3. Лушик І. В. Спортивні змагання у школі. Харків : Основа, 2009. 222 с.

4. Папуша В. Г. Фізичне виховання школярів (форми, зміст, організація) : навч. посіб. Тернопіль, 2008. 192 с.

5. Фізичне виховання школярів / Уклад. Григораши В. В. Харків : Основа, 2009. 112 с.

6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2 : доп. МОНУ як підручник для студ. ВНЗ. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2002. 248 с.

АДАПТАЦІЯ КООРДИНАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ М'ЯЗОВИХ СКОРОЧЕНЬ ЯК ФАКТОР ПОБУДОВИ НАВАНТАЖЕНЬ

*Седляр Ю.В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання Глухівського
національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. В основі планування навантажень різних структурних компонентів тренувального процесу лежать закономірності адаптації організму до фізичних навантажень. Але, як показує аналіз спеціальної літератури і практики підготовки спортсменів, на даний момент при побудові тренувальних навантажень не достатньо враховуються пристосувальні зміни координаційного (центрально-нервового) компоненту м'язових скорочень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Загальновідомим є факт, що побудова тренувального процесу в своїй основі спирається на закономірності адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень. В зв'язку з цим дослідженню адаптаційних процесів до м'язової роботи фахівці приділяють велику увагу.

Сучасний погляд на теорію адаптації передбачає виділення генотипної та фенотипної адаптації [3]. Також виділяють вроджену і набуту [3] та термінову і довгострокову (кумулятивну) адаптації [1, 2, 3]. Згідно сучасних уявлень про пристосувальні процеси термінова адаптація протікає в три стадії, а кумулятивна в чотири. При цьому адаптаційні зміни проявляються головним чином в гіпертрофії і вдосконаленні взаємодії елементів, які забезпечують роботу. Зазначені перебудови спостерігаються на всіх рівнях, від субклітинно-молекулярного до цілісного організму [3].

Основними напрямками дослідження процесів адаптації є серцево-судинна, м'язова, нервова системи, система крові, опорно-руховий апарат [5]. Якщо підійти до цього питання з точки зору змін на тканинному рівні, то провідними тут є дослідження м'язових волокон (скоротливий компонент) і нервового апарату (координаційний компонент), який забезпечує їх скорочення. Як свідчить аналіз спеціальної літератури, на даний момент науковий пошук зміщений в бік дослідження скоротливого компоненту [1, 2, 4], а особливості пристосування нервового апарату недооцінюються.

Мета статті – на основі аналізу спеціальної літератури з'ясувати недоліки досліджень адаптаційних змін координаційного компоненту м'язових скорочень до фізичних навантажень.

Виклад основного матеріалу. В процесі досліджень термінової адаптації координаційного компоненту м'язових скорочень була сформульована теорія послідовного рекрутування рухових одиниць. Згідно цієї теорії при незначних зусиллях першими включаються в роботу дрібні, повільні мотонейрони, а наростання напруження забезпечується рекрутуванням одиниць швидкого скорочення [1, 2]. Термінова адаптація при тривалій роботі проявляється в попереминому включенні рухових одиниць таким чином, що при втомі одних з них, їх функція забезпечується іншими [5].

Дослідження довгострокової адаптації координаційного компоненту м'язових скорочень показали, що в результаті силового тренування збільшується здатність ЦНС до мобілізації рухових одиниць (внутрішньом'язова координація). Це проявляється в збільшенні частки одночасно задіяних в роботі моторних одиниць від 25-30 % у нетренованих осіб, до 80-90% у добре тренованих до силових навантажень спортсменів. Довгострокова адаптація міжм'язової координації проявляється в максимальній активізації м'язів агоністів і синергістів і зменшенні до мінімуму активності антагоністів [4, 5].

Адаптація нервового апарату до фізичних навантажень спостерігається також при навчанні рухам. При цьому фахівці виділяють декілька етапів змін:

- іррадіації збудження і генералізації зворотних реакцій;
- концентрації збудження і диференціації (вибірковості) зворотних реакцій;
- стабілізації і автоматизації.

На першому етапі формуються знання і початкове вміння, на другому – рухове вміння і на третьому – рухова навичка [4, 5].

При з'ясуванні характеру пристосувальних змін різних систем організму до фізичних навантажень значна увага приділяється процесам втоми і відновлення [3, 5]. Що стосується нервово-м'язового апарату, то, як свідчить аналіз літературних джерел, дослідження в переважній більшості були спрямовані на цілісний нервово-м'язовий апарат, або на його скоротливий компонент. При цьому центрально-нервовий (координаційний) компонент залишався поза увагою. Хоча, на нашу думку, виправданим буде припущення, що в силу різниці в будові нервової і м'язової тканин процеси втоми і відновлення в них мають протікати по різному.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел свідчить, що в процесі дослідження адаптації нервово-м'язового апарату до фізичних навантажень поза увагою залишаються процеси втоми і відновлення центрально-нервового (координаційного) компоненту м'язових скорочень. Дослідження цих процесів, на нашу думку, дозволить покращити якість побудови різних структурних компонентів тренувального процесу.

Подальші дослідження будуть спрямовані на з'ясування ролі координаційного компоненту м'язових скорочень в динаміці роботоздатності спортсменів протягом втоми і відновлення.

Список використаних джерел:

1. Вілмор Дж. Х., Костілл Д. Л. Фізіологія спорту. Київ: Олімпійська література, 2003. 655с.
2. Назар П. С., Шевченко О. О., Гусєв Т. П. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту. Київ: Олімпійська література, 2013. 328 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
4. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е, испр. и доп. Москва: Олимпия Пресс, 2005. 528 с.
5. Спортивная физиология: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под ред. Я. М. Коца. Москва: Физкультура и спорт, 1986. 240 с.

МЕТОДИ ОПЕРАТИВНОГО КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ПЛАВЦІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Седляр Ю.В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання Глухівського
національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. На етапі спеціалізованої базової підготовки значно зростає роль контролю в управлінні тренувальним процесом. Але, як показує аналіз літературних джерел і практичної діяльності, на даний момент є недостатньо розробленими методи оперативного контролю функціонального стану плавців.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Головне завдання тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки це підготовка спортсмена для більш напружених навантажень на наступному етапі.

Основними рисами цього етапу є:

- постійне збільшення загального обсягу річного навантаження (до 80-90 % від обсягу на етапі підготовки до вищих досягнень, але інтенсивність при цьому не більше 60-70 %.);
- зміна співвідношення загальної, допоміжної і спеціальної підготовки в бік збільшення останньої до пропорції 20 : 40 : 40;
- збільшення частки тренувальних занять вибіркової спрямованості відносно комплексної до пропорції 60 : 40;

- зростання частки занять із значними і великими навантаженнями до 50 – 60 % від загальної кількості;

- річне планування максимально наближається до класичної схеми для дорослих плавців з використанням всіх типів мікроциклів при помірному використанні ударних [2, 3].

З огляду на представлений вище матеріал можна зазначити, що процес підготовки плавців на етапі спеціалізованої базової підготовки максимально нагадує тренування дорослих кваліфікованих спортсменів, що вимагає збільшення ролі контролю в його управлінні. В зв'язку з цим, на нашу думку, в корекції навантажень тренувального заняття важливим є пошук способів оперативного контролю поточного функціонального стану плавців.

Мета статті - розробка методів оперативного контролю поточного функціонального стану плавців.

Виклад основного матеріалу. Згідно даних спеціальної літератури в підготовці плавців найбільш розробленими є засоби і методи контролю фізичних якостей. Техніка плавання, в основному, оцінюється візуально шляхом порівняння з технікою провідних плавців або з варіантами, описаними в науково-методичній літературі. Тактична підготовленість в переважній більшості випадків контролюється спостереженням за рівномірністю подолання дистанції, що дуже важливо для досягнення результатів в плаванні. Контроль психологічного стану на практиці використовується в самих простих формах і взагалі є рідким явищем.

Контроль спеціальної фізичної підготовленості передбачає застосування різноманітних тестів, які охоплюють всі фізичні якості плавців. Максимальна сила вимірюється на суші динамометрією початку, середини і кінця гребка та при плаванні на прив'язі. Рівень силової витривалості визначається тривалістю роботи заданої інтенсивності при імітації гребків на тренажері Мартенса – Хюттеля або при плаванні на прив'язі протягом 30 с. В останньому випадку розраховують коефіцієнт, який відображає відношення сили тяги на 30-й с до її максимального показника в цьому тесті. Рівень швидкості з'ясовують застосуванням тесту 3x25 м з відпочинком до повного відновлення. Спеціальну витривалість плавців на дистанцію 100 м тестують використанням тестів 75 м і 4x50 м з відпочинком 15 с; а у плавців на 200 м тестами 4x50 м з і відпочинком 10 с та 6x50 м і відпочинком 20 с. Плавці на 400 м використовують серію 8x50 м з відпочинком 20 с, а стаєри, які пливають 800 і 1500 м подолання дистанції 1000 м [2, 4].

Практика застосування запропонованих тестів свідчить, що вони є виснажливими (за винятком проб на максимальну силу) і не можуть бути використаними для оперативного контролю у зв'язку з тим, що створюють значне додаткове навантаження, яке може не вписуватись в основне навантаження тренувального заняття. Таким чином виникає необхідність пошуку невиснажливих засобів контролю, які б, можливо, могли стати частиною розминки. Тут нам на допомогу може прийти підхід реалізований в тесті PWC170, де по реакції організму на неграничне навантаження дається

прогноз працездатності під час максимальної аеробної роботи. Також ми вважаємо за необхідне врахувати пропозиції видатного тренера і теоретика спортивного плавання Д. Каунсілмена, який протягом тренування враховував не тільки час подолання відрізків, а й кількість гребків, які були при цьому зроблені [1].

Підсумовуючи вищесказане ми можемо запропонувати наступну процедуру оперативного контролю. Визначити мінімальну кількість циклів за допомогою яких плавець, не спотворюючи техніку, може подолати дистанцію 25 м. Для коректності проведення цього дослідження необхідно виключити роботу ногами і тулубом після поштовху від бортика басейну для дельфіністів, кролістів і спиністів та довгий гребок під водою для брасистів. До визначеної кількості додати один цикл.

Використовуючи цю кількість циклів виконувати стандартні, вище згадані тестові завдання з установкою показати якомога кращий час. Застосовуючи такі випробування в спеціальній частині розминки ми зможемо оперативно контролювати динаміку фізичного стану плавця перед виконанням основної частини тренування. Згодом, набравши достатню кількість статистичного матеріалу для кожного плавця, можна буде використовувати даний тест для прогнозування змагального результату.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Існуючі тести для з'ясування рівня фізичної підготовленості плавців не придатні для здійснення оперативного контролю. Запропонований нами підхід, на нашу думку, дозволить оперативно контролювати їх поточний функціональний стан, з метою можливої корекції програм тренувальних занять.

Список використаних джерел:

1. Каунсілмен Д. Наука о плавании. Москва: Физкультура и спорт. 1972. 428 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Киев: Рад. шк., 1988. 288 с.
4. Спортивное плавание. Под ред. В. Н. Платонова. Киев: Олимпийская литература, 2000. 494 с.

ОЗДОРОВЧИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Семенець С. М., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фахівці наголошують, що змінення умов життя призводить до зниження якості та кількості фізичної активності сучасних дітей, що призводить до негативних наслідків, а саме збільшенням проблем зі здоров'ям, що у свою чергу призводить до збільшення кількості відхилень у фізичному розвитку учнів закладів загальної середньої освіти [1; 3; 5].

Таке положення викликає занепокоєння вчителів, батьків, науковців, лікарів [3; 4]. Саме тому поліпшення якості й кількості фізичної активності дітей є однією із найактуальніших проблем сучасного світу, зокрема в Україні дане питання також розглядається [1; 2; 5].

Найприроднішими, найпростішими та найпопулярнішими видами рухової активності дітей є біг й ходьба, що цілком доречно використовувати як корисні циклічні навантаження із оздоровчою метою [2; 5]. Але дана фізична активність має бути спеціально організованою у рамках науково обґрунтованої та розробленої фізкультурно-оздоровчої методики або технології.

Багато науковців розглядали оздоровчий біг як об'єкт власного дослідження [2; 3; 5]. Вони констатували, що заняття оздоровчим бігом позитивно впливають на розвиток опорно-рухового апарату дітей, на розвиток їх функціональних можливостей, мають суттєвий позитивний вплив на системи й органи, серед яких слід виділити вплив на серцево-судинну систему, на дихальну систему [2; 3; 4], а також відіграють важливу роль щодо корекції аеробної продуктивності організму у цілому [4].

Станом на сьогодні науково обґрунтовано, розроблено та впроваджено велику кількість програм, методик та фізкультурно-оздоровчих технологій, що у основі спираються на засоби оздоровчого бігу, серед розробників таких програм є відомі фахівці: М.М. Амосов, К. Купер, О. Яремчик, Р. Гіббс, Л.Я. Дорфман, Є. Г. Мільнер, К. Родал, А. Астранд та інші. Слід зазначити, що із часу, коли розроблялися дані програми багато чого змінилося, насамперед, змінилися умови й вимоги до рухової активності сучасних людей та дітей зокрема. Сьогоднішніми трендами у спеціально організованій фізичній активності є симбіози або модифікації фізичних навантажень, де навіть провідним може бути не один вид рухової діяльності.

Слід зауважити, що сучасні різновиди фізкультурно-оздоровчих програм або технологій проходять поряд із науковими та практичними напрацюваннями сфери фізичної рекреації [1; 3]. Розвиток даної сфери дає ще один поштовх задля критичного корегування змісту програм на основі засобів легкої атлетики, зокрема оздоровчого бігу з метою їх осучаснення, тобто створення підґрунтя для мотиваційного зростання та популяризації. Слід додати, що

сьогодні є недостатньо інформації щодо ефективності даних програм або технологій та їх вплив на фізичне здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість учнів закладів загальної середньої освіти.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та провідного практичного досвіду щодо використання засобів легкої атлетики, зокрема оздоровчого бігу, у фізкультурно-оздоровчих програмах та технологіях.

Виклад основного матеріалу. Рівномірний біг є однією зі складових процесу загальної фізичної підготовки, що окреслено у навчальній програмі з фізичної культури (5-9 класи). Згідно із нормативами програми, у 5-7-х класах використовується рівномірний біг до 1000 м, у 8-9-х класах використовується рівномірний біг до 1500 м. Отже, можна констатувати, що основи техніки рівномірного бігу закладається саме на уроках фізичної культури.

Слід додати, що зазвичай на уроках не використовується багатий потенціал даного виду фізичної діяльності з метою формування свідомого розуміння учнів щодо необхідності задоволення потреби у русі та що оздоровчий біг може оздоровлювати, тренувати організм, бути складовою активного відпочинку, розваги, може допомогти у питаннях соціалізації особистості тощо [1; 3].

У сучасному фізкультурному русі виділяються два загальних напрямки щодо використання бігу у рамках занять із дітьми шкільного віку: перший є більш поширеним й традиційним, що має величезну напрацьовану науково-методичну базу, це спортивно-тренувальний напрямок; другий напрямок є більш молодим у порівнянні із першим, але він швидко розвивається й стає популярним, це рекреаційно-оздоровчий напрямок.

Саме цей напрямок сьогодні швидко поширюється, що сприяє збільшенню наукових досліджень з даного питання. Саме за рекреаційно-оздоровчим напрямком розробляється експериментальна програма на основі засобів оздоровчого бігу для учнів 6-7-х класів, що вміщує 3 заняття на тиждень, які тривають по 2 години.

Особливістю програми що розробляється є використання бігу переважно із помірною інтенсивністю у різних умовах навколишнього середовища та на місцевості різного характеру складності. За умови сприятливих погодних умов основна частина заняття має проходити на свіжому повітрі.

Особливістю та відмінністю даної програми від вже існуючих є її цільова спрямованість щодо реалізації у рамках фізичної рекреації. Спрямованість занять оздоровчим бігом має за мету отримання оздоровчих ефектів на тлі задоволення від рухової активності. Досягнення високого спортивного результату не ставиться а ні як мета занять, а ні як вирішення певних завдань. У процесі занять оцінюються індивідуальні показники фізичного стану кожного учня, а саме: показники фізичної підготовленості, показники функціональних можливостей та показники їх фізичного здоров'я. Змагальний метод використовується під час занять, але результати його не є пріоритетними та мають оцінюватися як проміжний результат, який не дає переваги.

Науковими основами фізичної рекреації є теорія вікового розвитку людини, теорія мотивації, теорія адаптації й функціональних резервів, теорія стомлення та відновлення [3], які дозволяють розробити алгоритм фізичних навантажень під час занять оздоровчим бігом, що не виходять за нормативні рамки фізичної рекреації для дітей відповідної вікової групи. Основою даного алгоритму є лікарський й педагогічний контроль. Програма характеризується етапністю та диференційованим підходом на тлі встановлення індивідуальних норм фізичної та функціональної підготовленості кожного учня, що не вимагає попередньої спеціальної підготовки або певного рівня фізичної підготовленості.

У змісті програми переважають вправи для розвитку фізичних якостей, загально розвивальні вправи, рухливі ігри, естафети, змагальна діяльність ігрового характеру й, звісно, різноманітні бігові навантаження.

Характер бігових навантажень змінюється протягом заняття не менше 10 разів: короткочасні бігові навантаження від 30 с до 2 хв.; на початку рівномірне чергування ходьби й бігу із поступовим збільшенням відрізків бігу; тривалі пробіжки від 10 хв. і більше; біг по різному рельєфу та покриттю - біг вгору по схилу, біг вниз по схилу, біг по схилу «серпантином» вгору й вниз; різноманітна техніка бігу - підтюпцем, на місці, із прискоренням, із гальмуванням тощо; техніка бігу по ґрунту, піску, траві, асфальту; біг із елементами спортивного орієнтування; біг із перешкодами; біг із елементами техніки пішохідного туризму; біг зі скакалкою; біг зі стрибками; біг зі спеціальними завданнями; біг із партнером (розмовний тест); бігові завдання у змісті рухливих ігор, естафет тощо.

У процесі дозування бігових навантажень мають враховуватися внутрішні характеристики (частота серцевих скорочень й максимальне споживання кисню), а також має активно використовуватися самоконтроль.

Висновки. Заняття на основі оздоровчого бігу у рамках фізичної рекреації мають великий потенціал засобів, прийомів та методів, що може стати основою фізкультурно-оздоровчої програми. Дана програма відрізняється цільовою спрямованістю, де пріоритетом є отримання оздоровчого ефекту на тлі задоволення руховою активністю. Наукові основи фізичної рекреації дозволяють розробити алгоритм бігових навантажень на основі наукового обґрунтування.

Перспективи подальших досліджень. Планується впровадження розробленої програми занять оздоровчим бігом у процес фізичного виховання дітей середнього шкільного віку й перевірка її ефективності.

Список використаних джерел:

1. Андрєєва О. В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2014. 44 с.
2. Єфременко А. М., Єфременко А. М., Крайник Я. Б., Абрамова І. М. Переваги та оптимальний режим фізичного навантаження циклічного характеру. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту*. Харків : ХДАФК, 2017. С. 23–27.

3. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : навчальний посібник. К.: Олімпійська література, 2010. 248 с.
4. Фурман Ю. М., Галаченко В. В. Методика визначення оптимальних енерговитрат у залежності від функціонального стану організму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 5. С. 108–111.
5. Яремчук Є. Біг для всіх. Доступна програма тренувань. К., 2015. 274 с.

ВПЛИВ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ТЕХНОЛОГІЇ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Сидоренко І. В., магістрант 2-го курсу
спеціальності 014 Середня освіта.
Фізична культура, Глухівський
національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

*Синіговець Л. І., асистент кафедри
теорії і методики фізичного виховання,
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Від стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, багато в чому залежить життєдіяльність особистості в майбутньому та загалом соціально-економічний добробут держави. Однак сучасні тенденції в суспільстві свідчать про зворотне - зростає число дітей з різними проблемами в стані здоров'я, в ієрархії потреб особистості, здоров'я не займає пріоритетну позицію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз наукових джерел у галузі фізичної культури школярів показують, що сучасна система фізичного виховання не достатньо передбачає цілеспрямовану роботу по формуванню цінностей, знань, умінь, навичок здорового способу життя, які є основою здоров'язбережувальної компетентності особистості.

Проведені дослідження в даному напрямку вказують на можливість різної побудови моделей процесу фізичного виховання з метою забезпечення здоров'язбережувальної компетентності в дітей молодшого шкільного віку.

У наукових дослідженнях Н. Гончарової [2] обґрунтовано концепцію здоров'яформувальних технологій.

О. Ващенко, С. Свириденко [1] вказують на важливість організаційних моментів в процесі здоров'язберігаючої діяльності початкової школи.

Н. В. Москаленко [4] визначено основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання молодших школярів.

О. Дубогай, наголошує на організації освітнього процесу з фізичного виховання на засадах інтеграції рухових, пізнавальних і творчих процесів дітей молодшого шкільного віку.

Незважаючи на значні наукові дослідження з проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності учнів різних вікових груп, у практиці фізичного виховання недостатньо розробленим залишається питання формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку на інтегративних засадах.

Мета статті: розробити та експериментально перевірити ефективності інтегрованої технології формування здоров'язбережувальної компетентності дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Кількісна оцінка рівня фізичного здоров'я дітей визначалася за методикою Г.Л. Апанасенко [1] за допомогою обчислення наступних показників: ЖІ, $\text{мл}\cdot\text{кг}^{-1}$ (бали); СІ, % (бали); ІРобінсона, ум. од. (бали); ІМТ (бали); ІРуф'є, ум. од. (бали).

Упровадження технології формування здоров'язбережувальної технології засобами дихальної гімнастики дітей молодшого шкільного віку в процес фізичного виховання позитивно вплинула на показники їх фізичного здоров'я та загалом їх комплексний показник здоров'я (табл. 1, 2).

Таблиця 1

Зміна показників фізичного здоров'я дівчаток молодшого шкільного віку за результати педагогічного експерименту (Г. Л. Апанасенко, 2007), n=35

Показники фізичного здоров'я	Стат. показник	Досліджувані групи, етапі стани					
		Контрольна група, n=20			Експериментальна група, n=15		
		вихідний стан	етапний стан	підсумковий стан	вихідний стан	етапний стан	підсумковий стан
Життєвий індекс, $\text{мл}/\text{кг}$	X	51,52	52,53	53,84	51,33	54,62	61,15
	S_x	1,57	1,65	1,69	1,55	1,71	2,21
	S	7,29	7,25	7,27	6,12	7,27	8,12
	V	14,15	13,80	13,50	11,92	13,31	13,28
Силовий індекс, ум. од.	X	40,88	41,15	41,26	40,79	43,27	45,48
	S_x	1,92	1,94	1,93	1,45	1,25	1,28
	S	8,23	8,25	8,29	5,05	4,98	4,87
	V	20,13	20,05	20,09	12,38	11,51	10,71
Індекс Робінсона, ум. од.	X	77,36	76,61	75,34	77,34	74,42	72,11
	S_x	1,14	1,09	1,08	1,15	1,11	1,32
	S	5,09	4,78	4,75	5,78	4,65	4,98
	V	6,58	6,24	6,30	7,47	6,25	6,91
Індекс маси тіла, $\text{кг}/\text{м}^2$	X	18,75	19,05	19,1	18,68	19,12	19,56
	S_x	0,62	0,64	0,59	0,61	0,63	0,58
	S	2,67	2,53	2,33	2,35	2,37	1,95

	V	14,24	13,28	12,20	12,58	12,40	9,97
Індекс Руф'є, ум. од.	X	10,42	9,99	9,82	10,25	8,26	5,98
	S _x	0,24	0,22	0,31	0,3	0,25	0,32
	S	1,05	1,04	1,10	1,13	1,10	0,98
	V	10,08	10,41	11,20	11,02	13,32	16,39
Комплексний показник здоров'я, бали	X	3,52	4,83	5,64	3,71	5,74	10,13
	S _x	0,41	0,52	0,55	0,61	0,85	0,78
	S	0,90	1,35	1,44	1,27	1,98	2,05
	V	25,57	27,95	25,53	34,23	34,49	20,24

Отримані дані свідчать про те, що впровадження дихальних вправ у різні форми занять фізичними вправами з дотриманням принципу спряженого впливу на рухову й дихальну системи та свідоме ставлення дітей до виконання різноманітних пізнавально-рухових завдань сприяло значному підвищенню функціональних можливостей організму й рівню здоров'я дітей ЕГ порівняно з КГ.

Таблиця 2

Зміна показників фізичного здоров'я хлопчиків молодшого шкільного віку за результати педагогічного експерименту (Г. Л. Апанасенко, 2007), n=31

Показник фізичного здоров'я	Стат. показник	Досліджувані групи, етапі стани					
		Контрольна група, n=13			Експериментальна група n=18		
		вихідний стан	етапний стан	підсумковий стан	вихідний стан	етапний стан	підсумковий стан
Життєвий індекс, мл/кг	X	54,51	55,84	56,91	54,15	57,48	61,75
	S _x	2,27	2,35	2,17	1,46	1,39	1,45
	S	8,26	8,39	7,88	6,18	5,37	6,76
	V	15,15	15,03	13,85	11,41	9,34	10,95
Силовий індекс, ум. од.	X	47,17	47,75	48,14	46,88	47,95	50,14
	S _x	2,89	3,03	2,92	1,69	1,73	1,74
	S	10,12	10,81	10,65	6,76	7,02	7,04
	V	21,45	22,64	22,12	14,42	14,64	14,04
Індекс Робінсона, ум. од.	X	77,52	76,09	75,11	77,62	74,38	70,85
	S _x	1,05	1,07	0,98	1,51	1,59	1,28
	S	3,71	3,63	3,37	3,51	3,48	3,29
	V	4,79	4,77	4,49	4,52	4,68	4,64
Індекс маси тіла, кг/м ²	X	19,25	19,63	20,09	19,53	20,15	20,87
	S _x	0,55	0,45	0,49	0,61	0,68	0,57
	S	1,91	1,58	1,59	1,71	1,65	1,37
	V	9,92	8,05	7,91	8,76	8,19	6,56
Індекс Руф'є,	X	7,82	7,45	7,06	7,83	6,93	5,76

ум. од.	S_x	0,43	0,55	0,51	0,44	0,39	0,41
	S	0,65	0,67	0,69	0,61	0,43	0,39
	V	8,31	8,99	9,77	7,79	6,20	6,77
Комплексний показник здоров'я, бали	X	4,82	6,25	7,63	4,84	7,27	10,12
	S_x	0,91	0,95	0,93	0,69	0,75	0,78
	S	1,25	1,19	1,38	1,41	1,91	1,99
	V	25,93	19,04	18,09	29,13	26,27	19,66

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ефективність розробленої технології підтвердилася в ході проведеного формувального педагогічного експерименту, де було виявлено підвищення:

– показників фізичного здоров'я і фізичної працездатності (життєвого індексу, індексу Робінсона, індексу Руф'є) як у дівчат, так і у хлопців експериментальної групи порівняно з контрольною ($p < 0,05$). Отримані результати свідчать про позитивний вплив розробленої технології на зміцнення кардіореспіраторної системи дітей молодшого шкільного віку, і на цій основі підвищенню їх працездатності та загального рівня здоров'я;

– рівня комплексного показника здоров'я дітей молодшого шкільного віку в експериментальній групі в порівнянні з контрольною ($p < 0,05$). Темпи приросту комплексного показника здоров'я відповідно до вихідного рівня, в ЕГ у дівчат досягли 170 % ($p < 0,05$), хлопців – 110 % ($p < 0,05$). У КГ лише 60 % і 58 %, відповідно.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье. Киев : Медицина, 2007. 132 с.
2. Ващенко О., Свириденко С. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи. *Початкова освіта*. 2005. № 46 (334). С. 2–4.
3. Гончарова Н. Теоретико-методичні основи здоров'яформуючих технологій в процесі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку: дис. доктора наук: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Київ. 2019. 541 с.
4. Дубогай О. Навчання в русі: здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі. Київ: Шкільний світ, 2005. 112 с.
5. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2007. 252 с.

ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Снігуренко О. І., магістрант 2 курсу спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», Донбаський державний педагогічний університет

Іванченко Л. П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теоретичних та методичних основ фізичного виховання і реабілітації Донбаського державного педагогічного університету

Постановка проблеми. Здоров'я і розвиток дитини тісно взаємопов'язані поняття. Стан здоров'я забезпечується своєчасним, природним і повноцінним розвитком, і у разі проблеми зі станом здоров'я потребує корекції недоліків розвитку. Про цінність здоров'я людина частенько розуміє тільки тоді, коли вона його частково втрачає [4, с. 87].

Навчити дитину з раннього віку берегти своє здоров'я – одне з основних завдань педагогів і батьків [3, с. 117]. Ефективність педагогічного процесу в дитячому садку, спрямована на зміцнення здоров'я, всебічний фізичний розвиток та оптимальну рухову підготовленість дітей дошкільного віку, залежить від урахування біологічних закономірностей їх організму, пов'язаних із значною потребою дитини у різноманітних рухах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Наукові дослідження Е.М. Вавілової, Е.С. Вільчковського, С.О. Омельченко, Т.Т. Ротерс довели, що рухова активність дітей обумовлена численними соціальними, біологічними та природними факторами (режимом, станом здоров'я дитини, руховою підготовленістю, кліматичними умовами та ін).

Тільки в процесі оволодіння різноманітними руховими вміннями та навичками удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, покращується якісна сторона рухової діяльності, розвиваються фізичні можливості дітей [1, с. 19].

Мета статті: полягає в теоретичному обґрунтуванні та створенні педагогічних умов виховання ціннісного ставлення до власного здоров'я у дітей старшого дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Фізкультурно-оздоровча робота в закладах дошкільної освіти (ЗДО) має ряд особливостей і передбачає врахування наступних моментів:

- в руховий режим дошкільнят включаються вправи та завдання з постановки діафрагмально-мовного дихання. Для ослабленого дитячого організму правильне дихання – запорука здоров'я. Навчання правильному диханню здійснюється через формування осмисленості, усвідомленості і довільності рухів і дій.

- потрібно широко використовували вправи на розвиток моторики: загальної (координація рухів) і дрібної (зміцнення м'язів обличчя і рук). Пальчикова гімнастика, мімічна гімнастика розвиває уяву, виразність рухів.

- корекційні вправи для зміцнення опорно-рухового апарату, розвитку рівноваги, формування правильної постави повинні включатись в комплекс ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну для сприяння розвитку

фізичних здібностей дітей. За допомогою цих вправ дитина починає керувати своїм тілом, корегуючи його і вдосконалюючи техніку виконання вправ.

- загартовування, яке починається з самого народження, ще в сім'ї. Загартовування призводить до посилення обміну речовин, підвищує опірність організму інфекційним захворюванням, робить благотворний вплив на загальний психосоматичний стан і поведінку дитини.

- ритмічна гімнастика, яка будується на імпровізації образних рухів та танцювальних вправах і сприяє емоційному розвантаженню дитини, позитивно впливає на розвиток координації рухів, розвиток слухової та зорової уваги, розвиток фізичних якостей, синхронне виконання вправ з ритмом музичного супроводу (ритмічність).

- ігрова діяльність, так як гра займає значне місце в житті дитини. Гра є джерелом нових сил і нової психофізичної енергії, гра розвиває, зміцнює дитину фізично, вчить керувати своїми емоціями і відчуттями. Рухливі ігри давно увійшли в практичний вжиток дошкільного виховання.

Самостійна рухова активність у старших групах дитячого саду складає 50–60% від загальної тривалості рухової активності протягом усього дня. Рухова активність дошкільника повинна відповідати його інтересам, бажанням, функціональним і віковим можливостям організму, тому потрібно постійно дбати про різноманітність дитячої рухової діяльності, яка спрямована на розвиток розумових, духовних і фізичних здібностей дітей. Всі ці заходи, доповнюючи і збагачуючи один одного забезпечують необхідну рухову активність кожної дитини протягом усього часу, який він знаходиться в ЗДО.

В результаті діти усвідомлено ставляться до власного здоров'я, самостійно використовують доступні способи зміцнення і охорони здоров'я, самостійно виконують гігієнічні та загартовуючі процедури, оволодівають навичками самообслуговування, контролюють своє самопочуття в процесі фізичного навантаження відповідно до своїх можливостей.

Підвищенню рухової активності дошкільнят сприяє дотримання наступних умов і вимог:

- 1) Раціональне поєднання різних типів занять і форм, здійснюваних під керівництвом педагога, становить певний руховий режим, в якому загальна тривалість фізичної активності дітей становить не менше 60 % від періоду неспання. При цьому забезпечується не тільки виконання режиму за часом, але і за обсягом та інтенсивністю рухової активності.

- 2) Проведення додаткових занять: гімнастика після денного сну з контрастними повітряними ваннами; ходьба і біг по масажним доріжкам; оздоровчий біг на повітрі; логоритміка; дитячий фітнес; вправи на формування правильної постави, зводу стопи і зміцнення м'язів преса; дихальна і звукова гімнастика; релаксаційні вправи; вправи на розвиток дрібної моторики рук, пальчикова гімнастика; рухова розминка між заняттями; стимулююча гімнастика; фізкультхвилинки; диференційовані рухові завдання, спрямовані на регулювання рухової активності дітей.

3) Поєднання рухів різної інтенсивності в комплексах фізичних вправ дає великий оздоровчий ефект. Виділяється три ступеня інтенсивності фізичного навантаження: висока (ЧСС 160–190 уд / хв, тривалість безперервної роботи 2–3 хв, відновлювальний період 3–5 хв); середня (ЧСС 140–160 уд / хв, тривалість безперервної роботи 5–10 хв, відновний період 2–3 хв); низька (ЧСУ 110–130 уд / хв, тривалість роботи не більше ніж 10 хв, відновлення – 1 хв).

4) Ефективна організація навчальних занять з урахуванням рівня рухової активності дітей, умов проведення (у приміщенні або на повітрі), індивідуальних особливостей дітей. При правильній організації заняття моторна щільність становить 75–90 %.

5) Облік індивідуальних особливостей рухової активності дітей під час самостійної діяльності дозволяє творчо використовувати весь арсенал рухливих ігор та вправ.

6) Диференційований підхід з урахуванням індивідуального рівня рухової активності дітей. За допомогою різних педагогічних прийомів малорухливі діти поступово втягуються в активну діяльність, а також діти з високою інтенсивністю рухової активності переходять до більш спокійної діяльності. Індивідуальну роботу з дітьми, які відстають в окремих видах рухів, найкраще проводити під час вечірньої прогулянки.

7) Проведення корегуючої роботи з ослабленими дітьми, з дітьми, які часто хворіють, які мають відхилення у фізичному розвитку. При цьому, ми дуже ретельно вибирали комплекси вправ, методи і прийоми педагогічного впливу з урахуванням стану здоров'я та фізичного розвитку кожної дитини.

8) Організація активного відпочинку дітей, до якого відносяться: дні і тижні здоров'я, фізкультурні свята, спортивні змагання та розваги спрямовані на активізацію рухової активності при раціональному поєднанні з відпочинком, а також на максимальне перебування дітей на свіжому повітрі, розвиток інтересу до різного типу ігор і вправ, на зміцнення дитячого колективу.

9) Робота з батьками.

У руховому режимі старших дошкільників ведеться спільна фізкультурно-оздоровча робота ЗДО і сім'ї. Опитування батьків показало, що головним для них є фізичне і психічне здоров'я дитини.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Підсумовуючи результати нашого дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Ми з'ясували, що виховання у старших дошкільнят здорового способу життя та ціннісного ставлення до власного здоров'я є можливим. В цьому віці розвивається здатність до супідрядності мотивів, усвідомленого сприйняття ціннісних орієнтацій. Це виражається у ставленні до себе, до інших людей, у розумінні соціальних і моральних цінностей.

3. Ми вважаємо, що проведене нами теоретичне дослідження з означеної тематики потребує подальшої експериментальної перевірки його результатів, та в разі позитивних результатів, впровадження в роботу сучасних ЗДО.

Список використаних джерел:

1. Андрощук Н. В., Дзюбановський А. Б., Леськів А. Д. Радість руху. Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. 114 с.
2. Кругляк О. Я., Кругляк Н. П. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. Тернопіль: «Підручники і посібники», 2000. 80 с.
3. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я: навч. посіб. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205 с.
4. Омельченко С. О. Взаємодія інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія. Луганськ: Альма-матер, 2007. 352 с.
5. Ротерс Т. Т. Музично–ритмічний розвиток школярів у взаємодії фізичного і естетичного виховання. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 3. С. 12–14.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ

Снітко В. В., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець І. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, Національний університет «Чернігівська політехніка»

Постановка проблеми. Аналіз сучасних підходів до проблеми розвитку рухових якостей хлопців-підлітків, проводиться з вирішенням комплексу навчальних, оздоровчих, розвиваючих та виховних завдань. Процес розвитку рухових якостей (загальний, спеціальних) у процесі занять в умовах шкільних спортивних секцій з волейболу повинен враховувати вікові, індивідуальні особливості організму підлітків.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Результати аналізу досліджень і публікацій спеціалістів показують, що специфіка навчально-тренувального процесу підлітків, які займаються волейболом, зводиться до покращення окремих видів їх підготовленості: силовій витривалості (В. І. Ковцун, 2001 [6]); швидко-силовій підготовленості (С. В. Гаркуша, 2005 [4]; І. В. Синіговець, 2007 [7]); зв'язок з іншими компонентами спортивної підготовки, а саме: розвиток окремих фізичних якостей з рівнем спортивних результатів юних волейболістів (Р. Я. Проходовський, 2000 [5]); вплив

навантажень швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів (О. В. Вертель, 2008 [2]). Одним із важливим в напрямку оптимізації фізичного стану високорослих підлітків у процесі секційних занять волейболом є дослідження Ю. М. Андрійчук, 2015 [1].

З метою оптимізації розвитку рухових якостей підлітків у процесі секційних занять волейболом є нагальна проблема в розробці та експериментальній апробації програм секційних занять з волейболу для підлітків, що враховує особливості їхнього фізичного стану.

Мета статті: теоретично обґрунтувати умови оптимізації розвитку рухових якостей підлітків у процесі секційних занять волейболом.

Виклад основного матеріалу. Важливим етапом в процесі оптимізації розвитку рухових якостей підлітків є визначення їх сприятливих періодів. В результаті аналізу навчальної програма з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [3] були визначені вікові етапи розвитку рухових якостей волейболістів на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Вікові етапи розвитку рухових якостей волейболістів на етапах
попередньої і спеціалізованої базової підготовки**

Дівчата				Рухові якості	Юнаки			
Попередня базова підготовка		Спеціалізована базова підготовка			Попередня базова підготовка		Спеціалізована базова підготовка	
Вік, роки					Вік, роки			
13	14	15	16		13	14	15	16
Сила:								
+	++	++	++	динамічна	+	++	++	++
+	++	++	++	вибухова	+	++	++	++
Швидкість:								
++	++	++	+	реакції	++	++	++	+
++	++	++	+	одиначного руху	++	++	++	+
Витривалість:								
++	++	++	++	аеробна	++	++	++	++
	++	++	++	швидкісна		+	++	++
	++	++	++	стрибкова		+	++	++
Спритність:								
++	++	++		координація рухів	++	++	++	
+	++	++	++	швидкість і точність дій	+	++	++	++
++	++	++	+	розподіл і переключення уваги	++	++	++	+
++	++			усталеність вестибулярних реакцій	++	++		
Гнучкість:								
++	++	+	+	рухливість у суглобах кінцівок, плечового поясу	++	++	++	++
++	++	+	+	гнучкість хребта і зчленувань	++	++	+	+

Умовні позначення:

+ - вік, сприятливий для розвитку рухових якостей;

++ - вік, найсприятливіший для розвитку рухових якостей.

Враховуючи те, підлітковий вік учнів відноситься до попередньої і спеціальної базової підготовки, то є необхідність інтегрувати компоненти розвитку рухових якостей з нормативних документів, які регламентують роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Структура побудови програм розвитку рухових якостей підлітків на секційних заняттях повинна включати такі компоненти: завдання, засоби, методи, обсяг фізичних навантажень.

До основних завдань розвитку рухових якостей підлітків на етапі попередньої базової підготовки потрібно віднести: різнобічна фізична підготовка і зміцнення здоров'я; усунення недоліків у рівні фізичного розвитку і фізичної підготовленості; створення рухового потенціалу (в тому числі відповідного специфіці майбутньої спеціалізації). На етапі спеціалізованої базової підготовки - вдосконалення спеціальних рухових якостей.

Підбір засобів розвитку і вдосконалення рухових якостей підлітків на етапі попередньої базової підготовки повинен включати різноманітні вправи з елементами волейболу та інших видів спорту, великий обсяг спеціально-підготовчих вправ. Значна увага приділяється розвитку швидкості, координації і гнучкості. Спеціальні вправи складають відносно невеликий обсяг. Співвідношення засобів підготовки: загальної фізичної підготовки (ЗФП) – 35-40 %; допоміжної підготовки (ДП) – 50% і спеціальної фізичної підготовки (СФП) – 15%. На етапі спеціалізованої базової підготовки відбувається вдосконалення спеціальних рухових якостей, значно зростає обсяг спеціально-підготовчих вправ. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 20-25%, ДП – 35-40%, СФП – 40-45%.

До пріоритетних методів розвитку рухових якостей підлітків на етапі попередньої базової підготовки відносяться: ігровий, змагальний, повторний, перемінний, круговий та ін. На етапі спеціалізованої базової підготовки можливе використання всього арсеналу методів.

На етапі попередньої базової підготовки тренувальні заняття проводяться 3-5 разів на тиждень, тривалість 1,5-2 год. Загальний річний обсяг навантаження 350-600 год. На етапі спеціалізованої базової підготовки Тренувальні заняття проводяться 5-8 разів на тиждень по 2-2,5 год. Обсяг річного навантаження – 600-900 год.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел щодо тренування підлітків-волейболістів свідчить про покращення окремих компонентів спортивної підготовленості і не пропонують шляхи вирішення проблеми оптимізації процесу розвитку рухових якостей шляхом планування, розробки змісту й проведення секційних занять волейболом у закладах загальної середньої освіти. Тому на даний час одним із актуальних завдань є розроблення та впровадження програм секційних занять, спрямованої на оптимізацію розвитку рухових якостей школярів-підлітків.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку програм розвитку загальних і спеціальних рухових якостей волейболістів і перевірка їх ефективності в умовах секційних занять закладів загальної середньої освіти.

Список використаних джерел:

1. Андрійчук Ю. М. Оптимізація фізичного стану високорослих підлітків у процесі секційних занять волейболом : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2015. 23 с. [Електронний-ресурс] – URL : <https://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/avtoreferaty/2015/16.2015.doc>.
2. Вертель О. В. Вплив навантажень швидко-силової направленості на формування техніко-тактичної підготовленості юних волейболістів 10-14 років : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту. Харків, 2008. 21 с.
3. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ : [б. в.], 2009. С. 19. [Електронний-ресурс] – URL : https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/programa_z_volejbolu.pdf.
4. Гаркуша С. В. Біомеханічна корекція швидко-силової підготовленості волейболістів високої кваліфікації у передзмагальний період : дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Харків, 2005. 177 с.
5. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2002. 16 с.
6. Ковцун В. І. Розвиток та контроль спеціальної витривалості у юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Львів, 2001. 19 с.
7. Синіговець І. В. Швидко-силова підготовка волейболістів 15-17 років з урахуванням ігрового амплуа : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2007. 19 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

*Собко С. Г., кандидат педагогічних наук,
доцент, завідувач кафедри фізичного
виховання і рекреаційно-оздоровчої роботи
Центральноукраїнського державного
університету імені Володимира
Винниченка*

*Галюза С. С., кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичної
культури і спорту Державного
університету інтелектуальних технологій
і зв'язку*

Постановка проблеми. У футболі серед усіх рухових здібностей гнучкість займає одне з провідних місць, оскільки недостатній її рівень є причиною зниження результативності тренування, спрямованого на розвиток інших рухових якостей.

Юні футболісти слабші за дорослих, відповідно й розвиток фізичних якостей у них має свої особливості.

Ще у 1970 році Сермеєв Б.В. зазначав, що протягом життя людини значно змінюються величина суглобових поверхонь, еластичність м'язів та зв'язок, міжхребцевих дисків. Це зумовлює зміну величини рухливості у суглобах та рівня розвитку гнучкості [4]. На думку автора, найбільша рухливість у суглобах спостерігається у дітей віком 10-14 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки. І саме в цьому віці робота над розвитком гнучкості виявляється вдвічі більш ефективною, ніж у старшому шкільному віці. У навчальній програмі з футболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності зазначається, що на етапі попередньої базової підготовки особливу увагу слід звернути на розвиток різних форм прояву швидкості, координаційних здібностей та гнучкості [3, с. 14].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Гнучкість у футболі стала предметом дослідження ряду авторів (Годік М. О., 2006; Губа В. П., 2010; Костюкевич В. М., 2006; Лапшин О. Б., 2010; Русанюк В. М., 2014; Тюленьков С. Ю., 2007 та ін.), що в своїх думках майже однастайні, адже вбачають вік із 7 до 10 років найбільш сприятливим для даної якості. Хоча Віхров К.Л. зазначає [1], що за темпами приросту цієї якості найбільш ефективними періодами є 9-10, 10-11 і 14-15 років. Саме в цей час спостерігаються оптимальні співвідношення між рухливістю в суглобах і тонічним опором м'язів.

Мета статті: аналіз методичних особливостей розвитку гнучкості юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Біомеханічний аналіз основних рухів футболістів вказує на їхню значну амплітуду. Так, наприклад, під час удару по м'ячу відхилення ноги, що б'є, від вертикалі становить досить значну величину. У деяких перехопленнях м'яча футболіст опиняється у положенні, близькому до шпагату. Ефективність таких рухів залежить від рівня розвитку гнучкості, вдосконаленню якої має приділятися багато уваги.

Отже, гнучкість футболістів проявляється у здатності виконати рухи з великою амплітудою [1; 2; 4]. Таких рухів у футболі чимало. До вже зазначених ударів і перехоплень, також можна віднести зупинки і підкати.

Нами використані особливості методики виховання гнучкості, запропоновані К. Л. Віхровим (2004), А. С. Ровним (2001) та В. В. Чижиком, В.П. Романюком (2012):

1) Для виховання гнучкості використовуються активні й пасивні вправи. Активними є прості та махові рухи, що розрізняються за характером виконання: однофазні та пружні; махові та фіксовані; з обтяженнями та без обтяжень. Пасивними – вправи із самозахватом, за допомогою партнера або обтяження. Навантаження з пасивним розтягом завжди більші, ніж при махових рухах, Тому й кількість повторень є неоднаковою. Пасивні рухи слід виконувати по 3-4 підходи та по 20-30 разів у кожному підході.

2) Статичні вправи на гнучкість характеризуються фіксацією окремої частини тіла в положеннях, які відповідають максимально можливій амплітуді рухів. Вони виконуються по 3-4 підходи та тривалістю утримань по 20-30 сек. у кожному підході. Після статичних вправ рекомендовано виконувати пасивні виси для розслаблення по 15-20 сек. у кожному з підходів (2-3 підходи). Тут слід враховувати той факт, що загальна стомленість під час виконання вправ зменшує амплітуду рухів, знижуючи при цьому ефективність вправ.

3) Найсприятливіший час для розвитку гнучкості з 10 до 11 год і з 15 до 16 двічі на день. Протягом дня час, який витрачається на розвиток гнучкості, може змінюватися від 20-30 до 45-60 хв., де до 30 % загального часу, відведеного на розвиток гнучкості, займає ранкова гімнастика й розминка, а останні відсотки часу використовуються протягом тренувального заняття.

4) Кількість повторень для розвитку рухливості різних суглобів – від 30 до 60. Вправи виконуються серіями по 3-5 повторень у кожній з серій, де інтервали відпочинку заповнюються вправами на розслаблення.

5) Вправи на гнучкість виконуються перед розвитком решти рухових якостей. Якщо є необхідність збільшити гнучкість за допомогою зовнішніх чинників, то заняття проводяться у приміщенні в теплих тренувальних костюмах при посиленій розминці.

6) У комплекси вправ для розвитку гнучкості включають вправи з предметами і без них, з допомогою і без допомоги партнерів. Необхідного ефекту досягають за рахунок багаторазових повторів і постійного нарощування амплітуди рухів [5]. Але, не слід домагатися граничного розвитку гнучкості. Її потрібно розвивати лише до такого ступеня, який забезпечує якнайкраще виконання природніх рухів.

7) При застосуванні вправ на розвиток гнучкості, їх необхідно раціонально чергувати з вправами іншої спрямованості. У цьому віці поєднання вправ на розтягнення із вправами на швидкість, спритність, розслаблення має вагомий позитивний ефект.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Визначено, що за недостатньої гнучкості у футболістів уповільнюється темп набуття рухових навичок; частіше звичайного виникають ушкодження; не повністю використовуються рухові якості; обмежується амплітуда рухів, що знижує швидкість дій та призводить до підвищеної напруги м'язів.

Встановлено, що засобами розвитку гнучкості є різні вправи розтягування. Для цього віку особливо корисно застосовувати вправи в активному динамічному режимі. Це, як правило, вправи з основної або допоміжної гімнастики, що вибірково впливають на ті чи інші групи м'язів, зв'язок (махи і обертальні рухи тулубом, обертальні рухи в гомілковостопному та кульшовому суглобах).

Підтверджено, що з усіх існуючих методів, основним у практиці футболу методом розвитку гнучкості є повторний з постійно зростаючою та, за можливості, повною амплітудою рухів.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні методичних особливостей розвитку гнучкості юних футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Список використаних джерел:

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: навчально-методичний посібник. Київ: Комбі ЛТД, 2002. 256 с.
2. Чижик В.В., Романюк В.П. Функціональна та рухова підготовка юного футболіста: монографія. Луцьк: ПВД «Твердиня», 2012. 340 с.
3. Футбол: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Київ: Федерація футболу України, Республіканський науково-методичний кабінет Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. 2003. 105 с.
4. Шамардин В.Н., Савченко В.Г. Футбол: учеб. пособие. Днепропетровск: Пороги, 1997. 238 с.
5. Юный футболист / под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина. Москва: Физкультура и спорт, 1983. 255 с.

ОЦІНКА ГНУЧКОСТІ І РУХЛИВОСТІ В СУГЛОБАХ СПОРТСМЕНІВ 14-16 РОКІВ У РУКОПАШНОМУ БОЇ

*Собко Н. Г., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту
Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. «Фізичною підготовкою єдиноборця, як зазначає Безкоровайний С. Б., прийнято називати виховання його фізичних якостей, що виявляється у руховій здатності, необхідній в умовах змагальної боротьби. Специфічний зміст фізичної підготовки складає виховання силових якостей, швидкості, витривалості та гнучкості» [2, с. 175-177].

Заняття рукопашним боєм, на думку Тараса А. Е., «...не замінюють загально-фізичний тренінг. Відповідно, для того, щоб мати можливість поєднувати різнобічну бойову підготовку з широкою програмою фізичної підготовки, необхідно тренуватися фактично кожного дня» [5, с. 395].

Серед інших рухових здібностей фахівці виділяють гнучкість, оскільки здатність м'язів до розтягування, а також фізіологічні процеси, що відбуваються при цьому, сьогодні беруться за основу для вирішення трьох найважливіших завдань [1]: розвитку гнучкості; попередньої підготовки м'язів до фізичних навантажень (тобто для розминки з метою профілактики травматизму); відновлення фізіологічних функцій після великих тренувальних навантажень.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Пітин М. П. наголошує, що при недостатній гнучкості ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів. Недостатній рівень гнучкості є причиною зниження результативності тренування, спрямованого на розвиток інших фізичних якостей. Недостатня рухливість у суглобах не дозволяє в належній мірі використовувати еластичні властивості заздалегідь розтягнутих м'язів для підвищення ефективності силової підготовки, обмежує можливості методів тренування, спрямованих на удосконалення економічності роботи, підвищення потужності робочих рухів, поліпшення координаційних здібностей [4, с. 37].

Недостатній рівень розвитку гнучкості, за даними низки авторів (Білецька В. В., Бондаренко І. Б., Данільченко Ю. В., 2012; Синиця С. В., Шестерова Л. Є., 2010), «...спричиняє обмеження розвитку інших рухових якостей та підвищується напруженість м'язів». Як підсумок, можемо констатувати прискорення виникнення процесу стомлення під час занять фізичними вправами.

Наявність достатньої гнучкості, на думку Компанієць Ю. А. [3], залежить від функціональних властивостей опорно-рухового апарату та є важливою умовою для розвитку інших фізичних якостей єдиноборців, а також сприяє економічності рухів у ході поєдинку.

Мета статті: визначити наявний стан фізичної підготовленості (гнучкість) спортсменів 14-16 років у рукопашному бої.

Виклад основного матеріалу. Для визначення наявного рівня розвитку гнучкості і рухливості в суглобах хребтового стовпа, плечовому, тазостегновому, гомілковостопному юних спортсменів 14-16 років, з групою було проведено педагогічне тестування. Оцінка рівня рухливості в обраних суглобах здійснювалася на основі використання методик тестування, запропонованих низкою авторів (Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов, 2003; Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхя, 2011; В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко, Ю. В. Данільченко, 2012; М. О. Батуєва, 2017): викрут прямих рук назад, см; зчеплення пальців рук за спиною (шкала); нахил тулуба вперед із

положення стоячи на лаві, см; «Міст», см; «Метелик», см; шпагат поперечний, см; тест для оцінки гнучкості підколінного сухожилля та гомілки, «Собака мордою вниз», см.

В подальшому, результати фонового тестування оброблялись за допомогою методів математичної статистики. Середньозважені арифметичні величини результатів, що відображають гнучкість та рухливість у суглобах спортсменів-рукопашників, за шкалою, розробленою нами, оцінені: за показником «Викрут прямих рук назад» – середній рівень прояву, «Зчеплення пальців рук за спиною» – задовільно, «Нахил тулуба вперед із положення стоячи на лаві» – задовільно, «Міст» – середній рівень прояву, «Метелик2 – низький рівень (провал тесту), «Шпагат поперечний» – середній рівень, «Собака мордою вниз» – нижчий за середній рівень прояву.

Результати, одержані нами у ході дослідження, на наш погляд, не відповідають належному рівню на даному етапі спортивної підготовки, відтак проблема підвищення ефективності фізичної підготовки (гнучкість і рухливість в суглобах) спортсменів у рукопашному бої продовжує залишатися актуальною і має бути вирішена шляхом цілеспрямованого педагогічного впливу.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтвердив важливість гнучкості у фізичній підготовці спортсменів у рукопашному бої, недостатній рівень якої лімітує спортивне досягнення. Визначено середньогрупові показники гнучкості і рухливості в суглобах спортсменів-рукопашників 14-16 років. Розроблені оціночні шкали дозволили виявити рівень прояву вказаної фізичної якості у досліджуваного контингенту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці програми впливу на зазначену якість досліджуваного контингенту.

Список використаних джерел:

1. Батуева М. А. Методика развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. *Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет», факультет физической культуры, кафедра теории и методики физической культуры*. Выпускная квалификационная работа: Пермь, 2017. 54 с.

2. Безкоровайний С. Б. Сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів-єдиноборців ДВНЗ. «*Young Scientist*» April, 2019. № 4.1 (68.1). С. 175 - 177.

3. Компанієць Ю. А. Спеціальна фізична підготовка : Підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 558 с.

4. Пітин М. П. Основи методики розвитку фізичних якостей. Лекція з навчальної дисципліни „Основи теорії і методики спортивного тренування” ЛДУФК, кафедра олімпійського, професійного та адаптивного спорту. URL: <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/pdf> (дата звернення: 22.01.2021).

5. Тарас А. Е. Боевая машина: Руководство по самозащите. Минск: Харвест, (Серия «Боевые искусства»). 2003. 592 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНИХ НАПРЯМІВ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ

Сокоренко С. С., студентка 3-го курсу спеціальності 012 Дошкільна освіта, Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка
Бабачук Ю. М., асистентка кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. В останні роки намітилася тенденція розвитку різних напрямів дитячого фітнесу. Дитячий фітнес включає комплексні програми оздоровчих заходів. Пріоритети оздоровчо-профілактичної спрямованості програм дитячого фітнесу визначає кількість проблем зі станом здоров'я у дітей та підлітків [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дитячий фітнес і його технології сьогодні досить широко застосовують в установах загального (дошкільного і шкільного), додаткової освіти, фітнес-центрах і в спеціальних корекційних установах [4]. Вони можуть бути використані в школі як у позакласній роботі (гуртках, секціях, фізкультурно-оздоровчих заходах у режимі навчального та продовженого дня, в загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходах), так і включатися вчителями в основну форму навчально-виховної роботи. Фахівці відмічають, що у дитячого фітнесу є своя специфіка і його зміст не є копіюванням занять для дорослих [1; 3; 4].

Заняття повинні забезпечувати цілісність педагогічного процесу, нести відповідне фізичне навантаження, щоб розвивати і оздоровлювати тих, хто займається, з відповідною науково обґрунтованою системою занять.

Мета статті: класифікувати напрями дитячого фітнесу, охарактеризувати їх.

Виклад основного матеріалу. Напрями фітнесу, які сьогодні стають популярними в Україні, будуються на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, які виникли на різних етапах розвитку фізичної культури і надалі були доповнені інноваційними оздоровчими технологіями. На сучасному етапі їх можна уявити сім'ю групами [3].

Саме на цих напрямках оздоровчої фізичної культури базуються і виникають різні фітнес-технології:

1. Оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції (йога, цигун), а також східні бойові мистецтва (карате, ушу, айкідо та ін.).

2. Авторські оздоровчі методики (системи), відомі найчастіше за ім'ям їхніх творців, такі як, дихальна гімнастика за методом Стрельникової, система

Пілатес (по імені засновника – Д. Пілатеса), гімнастика (автор – Каллан Пінкні) і ін.

3. Оздоровчі системи, які будуються на основі наукових досягнень і апробації на практиці. Вони пов'язані з використанням засобів, відмінних від традиційних (наприклад: шейпінг, аеро-фітнес, ізотон і ін.).

4. Форми рухової активності, такі як ритмічна гімнастика, аеробіка, стретчинг, фітбол та ін.

5. Інноваційні технології та авторські програми, які апробовані та користуються популярністю. Серед них можна вказати такі програми і технології як танцювально-ігрова гімнастика «Са-Фі-Данс», «Фітболгімнастика», «Ігровий стретчинг» і ін.

6. Циклічні види рухової діяльності: оздоровча ходьба, оздоровчеплавання, велосипед, тренажерні пристрої і ін.

7. Спортивні та рухливі ігри. Вивчивши популярність дитячих фітнес-програм і тенденції розвитку можна констатувати, що різноманітність їх велика, і з кожним роком з'являються нові і цікаві програми. Це викликає необхідність їх класифікації.

Ігровий напрям включає програми, засновані на рухливих, музичних, розвиваючих іграх, естафетах і елементах спортивних ігор та ігрової методі проведення. До них відносять танцювально-ігрову гімнастику «Са-Фі-Данс»; руховий ігротренінг; ігровий стретчинг; ігри по станціях (кругове тренування, кругова аеробіка) і ін. [2].

До корекційного, лікувально-профілактичного напрямку належать програми: лікувально-профілактичний танець «Фітнес-Данс», танцювальна терапія, релаксаційна гімнастика «Лого-аеробіка», різні програми на фітболах, а також корекційні програми, спрямовані на профілактику плоскостопості та порушень постави тощо [1].

Цей напрям включає до себе різні вправи лікувальної фізичної культури та корекційної гімнастики, які є основою оздоровлення і розвитку дитячого організму, формування свідомого прагнення дітей до здорового способу життя, а так само спрямований на профілактику та корекцію захворювань опорно-рухового апарату (порушення постави, плоскостопість), дихальної, серцево-судинної та нервової системи дитини, короткозорості тощо, а також сприяють переключенню і швидкому відновленню сил і працездатності.

До гімнастично-атлетичного напрямку належать: ритмічна гімнастика та її напрями, ритмопластика, степ-аеробіка, аерофітнес, силові види аеробіки (з гантелями, еспандерами), стретчинг, сімейна гімнастика, яка базується на основних рухах гімнастики), фітбол-гімнастика, елементи шейпінгу, калланетики, художньої гімнастики, креативна гімнастика тощо [4].

Танцювальний напрям дитячого фітнесу є основою для розвитку почуття ритму та рухових здібностей тих, хто займається, що дозволяє вільно, красиво і координаційно правильно виконувати рухи під музику, відповідно її структурними особливостями, характеру, метру, ритму, темпу і іншим засобам музичної виразності [3].

Танці дозволяють навчитися вільно рухатися, оволодіти різними танцювальними стилями і проявляти себе в різних показових виступах. До напряму з елементами східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв відносять йогу-аеробіку, ушу, тай-бо, кі-бо й ін.

Дана група фітнес-програм включає до себе комбіновані програми рухової діяльності, що поєднують статодинамічні положення тіла (асани), дихальні вправи, елементи релаксації і стретчинга. Вони спрямовані на розвиток гнучкості в поєднанні зі засобам і психоемоційної регуляції. Заняття допомагають дітям навчитися володіти собою, контролювати свої емоції, через образ і пластику знаходити умиротворення, відкритість і внутрішню свободу. До циклічного напряму належать заняття на спеціальних тренажерах, що імітують ходьбу, біг, їзду на велосипеді тощо, а також класична аеробіка.

Заняття проводяться з метою поступового підвищення функціональної підготовленості тих, хто займається, сприяючи розвитку серцево-судинної і дихальної систем організму. Безсумнівним достоїнством цих занять є їх порівняно низька травмо небезпека [3]. Всі заняття з дитячого фітнесу можна проводити в спортивному залі (зала еробіки, тренажерний зал), на повітрі (на спортивному майданчику, стадіоні, на галявині), у воді (аква-фітнес).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дитячий фітнес можна розглядати як систему цілеспрямованих оздоровчих занять різної спрямованості з метою підвищення фізичних кондицій, профілактики захворювань, зміцнення стану здоров'я, фізичного розвитку дітей і підлітків на добровільних засадах, виходячи з інтересів тих, хто займається. Виділено види дитячого фітнесу за напрямками: ігровий, корекційний, лікувально-профілактичний, гімнастично-атлетичний, танцювальний, напрям східно-оздоровчих систем і бойових мистецтв та циклічний.

Список використаних джерел:

1. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2013, 112 (3): 228-232.
2. Пангелова Н., Москаленко О. Оздоровчо-розвивальна програма сафі-дансе як засіб корекції фізичного стану дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2010, 2: 21-23.
3. Степанова І. Фітнес-технології у фізичному вихованні дітей. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013, 2: 142-144.
4. Чайка Д. Вплив занять дитячим фітнесом на фізичний розвиток дітей старшого дошкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2013, 2: 187-190.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ ПІД ЧАС СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Солощенко Д.Ф., студент 3-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Петрик О.О. асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Пріоритетним завданням системи фізичного виховання у світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці дотичних державних документів і програм зазначено формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання школярів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає проблема пошуку новітніх оптимальних та ефективних систем фізичного виховання. Адже, саме фізичному вихованню відведено роль суспільного фактора адекватного реагування на порушення здоров'я школярів. Здоров'я людини – один із найважливіших показників економічного, соціального та морального благополуччя суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема збереження та зміцнення здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій. Сучасні наукові досягнення у дослідженні аспектів психології здоров'я має Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Наукові діячі М. Й. Боришевський, Н. І. Волошко, З. Г. Кісарчук, О. М. Кокун, С. Д. Максименко, Н. Ю. Максимова, К. Л. Мілютіна, В. М. Піскун займаються дослідженням питань щодо покращення психічного здоров'я людини, психології здорового способу життя особистості. Важливим завданням, на яке спрямована діяльність інституту, є розробка теоретико-методологічних засад психологічної науки з урахуванням сучасних світових тенденцій її розвитку [4].

У старшому підлітковому віці фізичний розвиток стосується різноманітних аспектів: фізіологічних, сенсорних і рухових функцій організму. Він розпочинається з найперших хвилин життя людини й досягає свого розквіту у віці від 20 до 30 років – характеризується найвищим рівнем таких показників як м'язова сила, швидкість реакції, моторна спритність і фізична витривалість та ін. [1].

Мета статті: проаналізувати міру впливу занять спортом на психоемоційний стан підлітків.

Виклад основного матеріалу. Проаналізувавши поведінку старших підлітків, можна сказати, що цей віковий період є невпинною порою самоаналізу і самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не вивірено і може бути випадковим, а реальне «Я» ще всебічно не оцінено самою особистістю. Ця об'єктивна суперечність в розвитку особистості молодшої людини може викликати в неї внутрішню невпевненість в собі і супроводжуватися іноді зовнішньою агресивністю або відчуттям незрозумілості. Отже, психічний розвиток особистості – діалектичний процес виникнення і вирішення протиріч, переходу зовнішнього у внутрішнє, саморуку, активної роботи над собою [6].

Таким чином, емоції виникають лише з приводу таких подій або результатів діяльності, які пов'язані з мотивами. У теорії діяльності емоції визначаються як відображення відношення результату діяльності до її мотиву. Якщо з точки зору мотиву діяльність проходить успішно, виникають позитивні емоції, негативно – навпаки.

В емоційних реакціях відображається безпосереднє ставлення людини до себе та до інших. Емоційна регуляція – складний процес внутрішньої боротьби адекватного прояву зовнішньої поведінки відповідно до вимог суспільства. Будь яка дія вимагає відповіді на неї. Міра прояву її адекватності залежить від рівня сформованості психологічних структур особистості. Емоційність один з основних показників особистості, який здійснює вплив на всі сфери діяльності людини, безпосередньо і на її поведінку. У нашому дослідженні особлива увага приділяється вивченню проблеми емоційної регуляції поведінки особистості як комплексного явища, яке безпосередньо формується і залежить від фізіологічних, поведінкових, когнітивних процесів організму людини [3].

Серед проблем психологічного забезпечення спортивних тренувань підтримання мотиву до гарної, продуктивної, багаторічної роботи можна вважати проблемою номер один. Що може зробити тренер, керівник, адміністратор, психолог, лікар, масажист або будь-яка людина, що знаходиться поруч зі спортсменом, для того, щоб підтримувати якомога вищу активність, продуктивність і якість тренувального процесу, як спонукати спортсмена до повної віддачі сил, як зберегти цю активність і інтерес до спорту на довгі роки – ось деякі питання цієї проблеми. Тому, на якому б етапі спортивного шляху не знаходився спортсмен, перед ним завжди необхідно ставити далекі, багаторічні перспективні цілі, аж до цілей найвищого гатунку. Яких би успіхів не досяг спортсмен, йому постійно прищеплюється думка, що досягнутий результат далекий від його реальних можливостей, що тут же, слідом за досягнутою, постає нова, більш висока мета. Таким чином, поетапне досягнення цих цілей забезпечує спокійний і впевнений стан спортсмена, формує і зміцнює так званий чемпіонський характер.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я населення й особливо дітей залишається однією з найбільш актуальних для держави. Тому нами було виокремлено нові підходи до збереження та зміцнення здоров'я дітей. Це сучасні інноваційні технології, такі як: ритмічна гімнастика, різноманітні види

аеробіки, стретчинг, степ-аеробіка, фітбол гімнастика, дихальна гімнастика та інші, що дають змогу учням усіх медичних груп активно працювати на уроці. За цей час уже склалась цілісна система використання інноваційних технологій в освітньому процесі за такими напрямками:

- заняття ритмічною гімнастикою, аеробікою та іншим на уроках фізичної культури;
- використання елементів ритмічної гімнастики, аеробіки та стретчингу під час фізкультурних пауз, на теоретичних та практичних заняттях;
- використання оздоровчих програм для занять із учнями підготовчої та спеціальної медичної групи [2; 5].

Спорт як вид діяльності органічно включений у систему соціальних відносин і обумовлений у своєму розвитку соціально-економічними факторами. Тому, фізична активність, так чи інакше, впливає на психоемоційний стан людини. У своїй роботі ми дослідили емоційний (сила нервової системи) компонент та особливості загального психоемоційного стану підлітків, рівень їх фізичної активності. Було визначено, що:

- старшим підліткам із «сильним типом» нервової системи притаманна витривалість організму (фізична, – пов'язана з м'язовою діяльністю; емоційна – пов'язана з різними емоційними переживаннями у тренувальній і змагальній діяльності; сенсорна – пов'язана з діяльністю аналізаторних систем; розумова – пов'язана з постійним самоконтролем, аналізом поведінки);
- для оцінки фізичної витривалості варто застосовувати поряд із показниками змагальної діяльності спеціальні тести (ті показники, що характеризують діяльність функціональних систем організму спортсменів). Інформативними є показники максимального споживання кисню, порогу аеробного обміну, хвилинного обсягу кровообігу та ін., а також показники, що свідчать про економність роботи, стійкість у діяльності енергозабезпечення особистості;
- узагальнення і систематизація наукової інформації доводить, що спортивна діяльність є ефективним засобом регулювання емоційних станів і впливу на фізіологічні показники емоційної регуляції поведінки особистості та в цілому її організмичні зміни.

Систематичні заняття спортом мають глибокий вплив на розвиток організму. За допомогою фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів і систем, підвищується здатність організму дітей і підлітків до мобілізації функціональних можливостей і більш економічному виконанні м'язової роботи. Спортивне тренування у дитячому і підлітковому віці викликає більш значні, виникаючі, морфологічні і функціональні зрушення, ніж у зрілому віці. При цьому відбувається перебудова не тільки функцій окремих органів і систем, але і їх взаємовідношень.

Спорт підвищує опірність організму несприятливим впливам зовнішнього середовища, і тому являється важливим засобом укріплення здоров'я і профілактики захворювання. Однак, якщо при систематичних заняттях і раціональному підборі тренувальних навантажень у юних спортсменах

спостерігаються високі показники імунологічних реакцій, то при нерегулярних заняттях або надмірних навантаженнях сила неспецифічних імунних реакцій знижується, що впливає на оптимальність організму інфекціям.

Встановлено, що фізичне навантаження, яке відповідає силі і ступеню підготовленості до виконання фізичних вправ, покращує розвиток кісткової системи і збільшує період її росту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Емпіричне дослідження показало що найбільшою мірою на фізіологічні показники емоційної регуляції поведінки впливає тип нервової системи. Встановлено, що сила нервової системи діє на особливості перебігу когнітивних та поведінкових компонентів емоційної регуляції поведінки. Таким чином, старші підлітки здатні контролювати власну фізичну активність, емоційні реакції та відповідно цього будувати продуктивність фізичної активності.

Список використаних джерел:

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту : підручник. Київ : Олімпійська література, 2001. 336 с.
2. Войтенко С. М. Розвиток наукових уявлень про спільну спортивну діяльність: феноменологія, структура, регуляція. *Актуальні проблеми фізичної культури і спорту*. 2013. Вип. 26 (1). С. 55–65.
3. Волкова В. І. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. Київ : Олімпійська література, 2007. 298 с.
4. Гринь О. Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів : навч. посіб. Київ : Олімпійська література, 2015. 276 с.
5. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Г. В. Коробейніков та ін. Львів : ЛДУФК, 2013. 312 с.
6. Савиченко О. М. Ціннісно-мотиваційна регуляція розвитку спортивних здібностей у юнацькому віці : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Житомир, 2009. 259 с.

КОМПОНЕНТИ ФАХОВОЇ ГОТОВНОСТІ ДО ПЕДАГОГІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Співак С. О., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Леоненко А. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри ТМФК, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. В умовах реформування освітньої системи України особлива увага відводиться розвитку фізичної культури і спорту, оскільки таким чином реалізується ідея задоволення потреб кожного громадянина держави і створюються необхідні умови для занять фізичною культурою і спортом. Актуальним є питання вивчення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури у закладі вищої освіти, зокрема компонентів фахової готовності. Переосмислення та інтерпретація методичного арсеналу, форм роботи та прийомів зі здобувачами освіти під час їхнього знайомства з методикою навчання фізичної культури – наразі питання нагальне.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Різні аспекти підготовки вчителя фізичної культури у закладі вищої освіти до професійної діяльності досліджували С. Мединський [4], Л. Сущенко [6], О. Свєртнев [5], Є. Доброзуб [2], О. Дубасенюк [3], Ахметов Р. і Шаверський В. [1] та ін.

Мета статті визначити та висвітлити особливості компонентів фахової готовності до педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. У сучасних умовах розширюється й оновлюється освітянський діапазон, створюються принципово нові можливості для обрання технологій фахової підготовки майбутніх спеціалістів із фізичного виховання та спорту, які б стимулювали молодих людей до підвищення кваліфікації й професійного самовдосконалення протягом усього життя, виступали професійним супроводом їх кар'єри, сприяли особистісній і професійній реалізації їх творчого потенціалу, формуванню їх конкурентоспроможності на ринку праці.

На сьогодні посилені вимоги до педагогічних здібностей майбутніх модераторів освіти викликані осучасненням змісту всього навчального процесу, зокрема його структурної організації.

У контексті основних напрямів підготовки вчителя до професійної діяльності важливо говорити про **компоненти фахової готовності до педагогічної діяльності**. Дослідник С. Мединський виділяє наступні компоненти: настановчо-поведінковий, емоційно-вольовий, мотиваційний, операційно-дійовий, орієнтаційно-пізнавально-оціночний. Науковець наголошує на обов'язковому використанні спеціальної моделі у системі фахового навчання і виховання, що у свою чергу гарантуватиме якісне формування педагогічної готовності у майбутніх спеціалістів [4].

На думку Л. Сущенко, фахова підготовка майбутніх учителів фізичної культури є таким процесом, що в результаті транслює науково-методичну оснащеність, здобутки та заходи ЗВО, у якому відбувається навчальний процес. Тобто саме компетентність майбутніх фахівців залежить від спроможності закладу надати якісні знання, що могли б реалізовуватися майбутніми спеціалістами в різноманітних сферах життя та виховувати в різних групах населення фізкультурну грамотність, активно конкуруючи на сучасному ринку праці. Л. Сущенко виділяє 2 групи у структурній організації готовності до фахової діяльності:

I група – складники, що визначають фахові риси готовності (мотиваційний, управлінський, планово-змістовний та контрольо-оцінювальний);

II група містить складники, що окреслюють індивідуальні характеристики майбутнього педагога (здатність адаптуватися, вибудовувати комунікацію, емоційно-вольова лінія та мобільність) [6].

О. Свєртнєв запевняє, що готовність до фахової діяльності характеризується динамічною структурною організацією, що містить наступні компоненти:

- мотиваційний (добросовісність у здійсненні фахової діяльності);
- орієнтаційний (розуміння специфіки професійної діяльності, відповідність висунутим фаховим вимогам);
- операційний (оперування професійними знаннями, реалізація аналітичної роботи під час здійснення фахової діяльності, уміння доречно використовувати методичний арсенал);
- вольовий (власний контроль, вміння працювати з дітьми із досягненням поставленої мети, спроможність управляти учнями);
- оцінний (самоаналіз, визначення рівня власної підготовки до здійснення тих чи інших завдань під час реалізації професійної діяльності, уміння знаходити альтернативи відповідно до педагогічної ситуації) [70].

У сучасній системі української освіти наразі метою належної фахової підготовки майбутніх учителів із фізичної культури є орієнтація саме на гуманістичну концепцію підготовки, у центрі уваги якої – студент, який є самостійною особистістю із власними ціннісними переконаннями, інтересами та особливостями [5].

Є. Доброзуб [2] та О. Дубасенюк [3] зазначають, що саме сформованість педагогічних навичок та вмінь є головним складником у фаховій підготовці спеціаліста із фізичної культури, який необхідно максимально повноцінно засвоїти. Викладачам, які готують таких фахівців, слід звертати увагу передовсім на вдосконалення ефективності методик підготовки, у результаті чого на виході студенти матимуть потужний методичний арсенал та володітимуть, як мінімум, найвагомішими професійними вміннями.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, сьогодні модератор освіти – компетентний фахівець, що постійно перебуває у професійному розвитку, упроваджує нові методики та знаходить оригінальні рішення у прийнятних та нестандартних педагогічних ситуаціях. Надзвичайно важливим фактором у підготовці до педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури є засвоєні компоненти професійної готовності, що формують у модераторів освіти вмотивованість, цілеспрямованість, вольові характеристики та аналітичні здібності. Перспективним убачаємо подальше дослідження даного питання, зокрема компонентів професійної готовності, майбутнього вчителя фізичної культури крізь призму сучасності.

Список використаних джерел:

1. Ахметов Р.Ф., Шаверський В. К. Проблеми й перспективи формування майстерності фахівців фізичної культури засобами інноваційних технологій. Вісник Житомирського державного університету ім. І. Франка. 2007. №34. С. 50–52.
2. Доброзуб Є.З. Навички і знання, набуті майбутніми фахівцями фізичного виховання і спорту під час навчання у вищих навчальних закладах. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій та загальноосвітній школі*. 2012. № 21. С. 274–280.
3. Дубасенюк О.А. Підготовка вчителя фізичної культури. *Освітні інноваційні технології у процесі викладання навчальних дисциплін*. Житомир : ЖДУ, 2004. 261 с.
4. Мединський С.В. Модель сучасного фахівця фізичної культури й спорту як основа його професійної підготовки у вищих навчальних закладах. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології*. 2010. № 6. С. 340–347.
5. Свєртнєв О. Наукові засади моделі професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі. *Слобожанський науково-практичний вісник*. 2010. № 3. С. 22–25.
6. Сущенко Л.П. До питання про теоретичні засади професійної підготовки фахівців фізичного виховання та спорту. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2000. № 3. С. 61–70.

РОЛЬ КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ В ШКОЛІ У ПОКРАЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

*Станілога А. В., студент 4 курсу,
спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура, Глухівського
національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка*

*Курілова В. І. канд. біол. наук, професор
кафедри теорії і методики фізичного
виховання Глухівського національного
педагогічного університету імені
Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Наразі школа і суспільство змушені констатувати факт зниження рівня фізичної працездатності підлітків загальноосвітньої школи, що може негативно вплинути на їх стан здоров'я. Попри усі складнощі сьогодення суспільство переймається долею підростаючого покоління і робить усе можливе для його всебічного і

гармонійного розвитку, щоб молодь володіла суспільною свідомістю і переконанням, високою професійною майстерністю, фізичною досконалістю, готовністю, волею; широко жити життям незалежної правової держави, поєднуючи в собі ідейну переконаність та величезну життєву енергію, культуру, знання та уміння застосовувати їх у своєму житті.

Аналіз останніх досліджень. Усвідомлюючи таку перспективу та зважаючи на численні рекомендації дослідників щодо ролі рухової активності підростаючого покоління у покращенні його фізичної працездатності та здоров'я [2; 6; 9], Практика школи показала, що однією з умов успішного вирішення цього завдання є комплексний підхід до організації процесу виховання [1], який в умовах розвитку незалежної правової держави набуває особливого значення, передбачаючи необхідність широкого використання найрізноманітніших прийомів та засобів. Показано також, що одним із дієздатних засобів всебічного і гармонійного розвитку підростаючого покоління являються міри, які забезпечують йому перш за все певний об'єм рухової активності [8; 9], що так важливо для боротьби з наслідками гіподинамії, яка, нажаль, активізується. То ж ми звернули увагу на гурток краєзнавців, робота якого була організовуватися в школі і у нас виникло бажання застосування наших знань щодо вивчення впливу рухової активності у вигляді походів вихідного дня на деякі показники фізичної підготовленості їх учасників [3; 4].

Виклад основного матеріалу. Нами проведені експериментальні дослідження з метою визначення впливу засобів краєзнавчо-туристичної роботи на показники фізичної підготовленості учнів середніх класів.

Експериментальну групу склали 11 школярів (7 дівчаток і 4 хлопці), які відвідували гурток краєзнавчої роботи. Порівняння результатів проводилася з групою однокласників (5 дівчаток і 5 хлопчиків). На початку навчального року школярі обох груп пройшли медогляд та наше тестування.

У них було визначені показники фізичної підготовленості. Про динаміку швидко-силових якостей школярів експериментальної та контрольної груп судили за показниками стрибку у довжину з місця, а також за показником дальності кидка набивного м'яча із-за голови в положенні сидячи. Про силові показники краєзнавців судили за показниками сили кисті та станової сили.

Відмічено покращення показника дальності стрибка у довжину з місця, перевищення якого у хлопчиків експериментальної групи по відношенню до такого ровесників контрольної групи склало 8,9% на кінець першого року педагогічного експерименту та 14,3% на кінець другого року. У дівчаток перевищення аналогічного показника склало 4,1% та 7,9% відповідно.

Динаміка показника кидка набивного м'яча із-за голови в положенні сидячи демонструвала аналогічну картину, де перевищення вивченого показника хлопчиків експериментальної групи по відношенню до ровесників контрольної групи склало 9,9% після першого року педагогічного експерименту і 15,1% на кінець другого року. У дівчаток експериментальної

групи аналогічне перевищення вивченого показника склало 6,1% та 9,2% відповідно.

Динаміка швидкісних якостей у школярів–краєзнавців за час педагогічного експерименту знаходилась на рівні вікових норм. Фізичні навантаження, які отримували школярі, працюючи в туристично-краєзнавчій секції, не сприяли розвитку їх швидкісних якостей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, заняття в шкільній краєзнавчій секції сприяли позитивному розвитку фізичної підготовленості підлітків покращивши їх фізичну працездатність.

З погляду на позитивні результати проведеного дослідження маємо рацію рекомендувати активніше використовувати гурткову роботу в школі краєзнавчого спрямування як засобу покращення фізичної підготовленості підростаючого покоління та активізації рухового режиму.

Список використаних джерел:

1. Бабанський Ю. К., Победоносцев Г.А. Комплексний підхід до виховання (у питаннях і відповідях). Київ.: Радянська школа. 1985. 255 с.
2. Курилова В. И. Оздоровительное влияние туризма на подростков. Медицинская и социальная реабилитация детей с заболеваниями нервной системы. Одесса. 1995. С. 70.
3. Никишин Л. Ф., Коструб А. А. Туризм и здоровье. Киев : Здоровье, 1991. 220 с.
4. Курілова В. І., Казачковська Г. В., Комаров О. Я. Туризм та краєзнавство як чинник професійної підготовки майбутніх вчителів. Збірник наукових праць БДПУ (Педагогічні науки.) Бердянськ. 2002. № 2. С. 191-196.
5. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей. Москва : Медицина, 1991. 272 с.
6. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література. 2001. 439 с.
7. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. Київ :1991.
8. Силла Р. В. Повышение двигательной активности как фактор укрепления здоровья. Тезисы научн. доклада объединенной сессии. Рига. 1983. С.28-31.
9. Костриця М. Ю., Обозний В.В. Шкільна краєзнавчо-туристична робота. Київ : Вища школа, 1995. 221 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ПРИЙОМАМИ МАСАЖУ В ПРОЦЕСІ РОБОТИ СТУДЕНТСЬКОЇ НАУКОВОЇ ПРОБЛЕМНОЇ ГРУПИ

*Станілога М. В., студент 4
курс, спеціальності 014 Середня освіта
(Фізична культура), Глухівський
національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Пилипенко М. І., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний, педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. З погляду на те, що масаж є не лише ефективним тонізуючим засобом, піднімаючи життєвий тонус людини та покращуючи силу і пружність її м'язів, а й надійним лікувальним методом, суть якого полягає в нанесенні рукою масажиста або за допомогою спеціальних апаратів дозованих механічних подразнень на тіло пацієнта різноманітними спеціальними прийомами.

Дані наукових досліджень свідчать про позитивний стан пацієнтів після процедури масажу: проходить біль, втома, депресійний стан, покращується свідомість, активізуються окремі функції організму.

На даний час важливо озброїти майбутніх вчителів фізичної культури знаннями та практичними навичками масажу на професійному рівні в процесі фізичної реабілітації при різних захворюваннях та травмах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вивченням проблеми ефективності масажу при лікуванні різних захворюваннях та пошкодженнях наразі займаються не лише медики [2], а і вчені, які вже глибоко занурилися у вивчення організму людини, даючи цінні науково обгрунтовані рекомендації щодо його позитивного впливу на організм людини до тканинного рівня, знаючи потребує конкретна людина медичної допомоги чи ні [1; 5; 6].

Відомо, що масаж сприяє покращенню загального стану людини [4], не кажучи вже про спортсменів любого виду спорту. А оскільки спортсмен може потрапити в таку ситуацію, коли йому теж потрібна допомога лікаря, то масаж може бути чи не надійнішим засобом допомоги. То ж для майбутнього вчителя фізичної культури володіння прийомами масажу є обов'язковим.

Мета дослідження : використання методичних особливостей навчання і вдосконалення комплексних прийомів масажу в процесі проведення експериментальних досліджень студентів.

Для досягнення поставленої мети нами була створена студентська проблемна група, члени якої мали зайнятися дослідженням функціонального стану організму пацієнтів при різних захворюваннях до і після процедури (фізіометричні методи);

Виклад основного матеріалу. Навчальний процес формування спеціальних рухових навичок студентів був спрямований на оволодіння як класичних методів та прийомів: поглажування (плоскістне: поверхнєве, глибоке), розтирання (подовжнє, поперечне), розминання (подовжнє, поперечне, безперервне, відривчасте), вібрації (безперервна, відривчаста), так і їх комплексні варіанти [2-4].

Як відомо, що дієвим фізичним фактором лікувального масажу на організм є механічне подразнення, яке наноситься тканинам спеціальними

прийомами, які діючи на тканини, викликають збудження механорецепторів, перетворюючи енергію механічних подразників в специфічну активність нервової системи за допомогою механорецепторів шкіри; м'язево-суглобного механізму; внутрішніх органів.

В процесі навчання звертали увагу на те, що масаж має відчутний вплив на шкіру, очищуючи її від застарілих клітин, стимулюючи функцію потових і сальних залоз та покращуючи пружність, еластичність тканин, а також на активізуючий вплив масажу на нервову та серцево-судинну системи.

Крім того, студенти отримували інформацію про роль масажу щодо благоприємного впливу його на функції суглобів та зв'язкового апарату, збільшуючи їх еластичність і рухливість. Студенти оволодівали прийомами відновлювального масажу після фізичних перевантажень, реєстрували показники сила м'язів до початку і в кінці процедури масажу.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ознайомившись із лікувальним масажем, члени проблемної групи освоїли методику лікувального масажу, дізналися про його фізіологічний вплив на організм людини, про різновиди прийомів масажу, отримали рекомендації до застосування масажних маніпуляцій на окремих частинах тіла, при різних захворюваннях. Усе це допоможе майбутнім вчителям фізичної культури використовувати набуті знання у повсякденному житті. Вони зможуть належно оцінити вплив лікувального масажу на організм пацієнтів.

Таким чином, проведення комплексних прийомів лікувального масажу, сприяє покращенню всіх функцій організму, зміцненню здоров'я, покращенню життя. То ж проблемна група у перспективі розраховує на продовження запланованої роботи для вивчення вікового аспекту піднятої проблеми.

Список використаних джерел:

1. Вакуленко Л. О., Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Атлас масажиста. Тернопіль, Укрмедкнига, 2005. 304 с.
2. Вакуленко Л. О. Прилуцька Г. В., Вакуленко Д. В. Лікувальний масаж. Тернопіль, Укрмедкнига, 2006. 430 с.
3. Руденко Р. Масаж : навчальний посібник. Львів : ЛДУФК, 2013. 304 с.
4. Руденко Р. Спортивний масаж. Львів : Ліга-Прес, 2000. 100 с.
5. Руденко Р. Спортивний масаж : навчальний посібник. вид. 3-тє, допов. Львів : ЛігаПрес, 2008. 160 с.
6. Степашко М. В., Сухостат Л. В. Масаж і лікувальна фізкультура в медицині : підручник. Київ : Медицина, 2006. 286 с.

МЕТОДИЧНІ УМОВИ ТА ПРАВИЛА НА ЗАНЯТТЯХ СТРЕЧИНГ-АЕРОБІКОЮ

Страха С. П., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Синіговець Л. І., асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним із основних завдань оздоровчої фізичної культури є розвиток життєво рухових якостей, навичок та вмінь у процесі використання фітнес-програм. Гнучкість – це одна з основних рухових якостей людини, яка характеризується ступенем рухливості окремих ланок опорно-рухового апарату та здібністю виконувати рухи з великою амплітудою. В практиці оздоровчої фізичної культури існує значна кількість видів, засобів і методів розвитку гнучкості. До них відноситься стретчинг-аеробіка - комплекс спеціальних вправ і методів, спрямованих на вдосконалення гнучкості, розвитку якісної рухливості в суглобах та еластичності м'язів. Але в процесі занять аеробіки з використанням стретчингових вправ необхідно дотримуватися певних методичних умов і правил.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз літературних джерел [1; 2] дозволив визначити такі позитивні впливи від занять аеробікою з використанням стретчингу: заняття стимулюють кровообіг і циркуляцію лімфи; завдяки вправам, що входять до заключної частини тренування, відновлюються м'язи; вправи знімають больові відчуття, викликані стресом і напруженою нервовою системою; сповільнюється процес старіння в організмі; тренування сприяють збереженню еластичності м'язів; знижується психічна напруга; тіло стає більш гнучким, а також поліпшується постава.

Аналіз спеціальної літератури, інтернет ресурсів [3; 4; 5] дозволив класифікувати стретчинг на такі основні види: статичний, динамічний, балістичний, повільний, парний.

Статичний стретчинг передбачає досить повільні рухи, під час яких потрібно прийняти конкретну позу і утримувати її протягом 10-30 с. М'язи, які розтягуються, можна напружувати постійно або іноді. Статичний стретчинг може бути активним та пасивним. При активній статичній розтяжці м'язи тягнуться з допомогою роботи інших м'язових груп. При пасивній розтяжці м'язи розтягуються за рахунок довільного розслаблення: власна вага тіла або легке натискання іншої людини.

Динамічний стретчинг – це плавні, повільні пружні рухи, які у кінцевій точці амплітуди завершуються утриманням статичної пози. Він також

поділяється на активний та пасивний. При першому варіанті м'яз, що розтягується, тягнеться за рахунок скорочення м'язів-антагоністів. При другому варіанті м'яз, який розтягується, наводиться в максимально розтягнуте положення, де піддається додатковим рухам, що тягнуть, в невеликій амплітуді.

Балістичний стретчинг – це активні махові рухи кінцівками, а також згинання та розгинання тулуба з великою амплітудою та швидкістю. При балістичному стретчингу групи м'язів подовжуються короткий час. Їхнє подовження триває стільки, скільки триває згинання або мах, при цьому швидкість розтягування відповідає швидкості нахилів або махів.

Повільний стретчинг – відмінний варіант для розминки, ним займаються у вкрай повільному темпі. За допомогою повільного стретчингу можна досягти розтягування м'язів на максимально можливу довжину.

Парний стретчинг виконується з партнером, який виступає як протидія розтягуванню.

Мета статті: визначити основні методичні умови і правила використання стретчингу в процесі занять аеробікою.

Виклад основного матеріалу. До основних методичних умов та правила, які необхідно дотримуватися під час занять стретчинг-аеробікою потрібно віднести такі:

1. Перш ніж розпочати заняття, необхідно обов'язково підготувати («розігріти») організм до подальшої роботи. Частіше всього використовують аеробні вправи (стрибки, біг, тощо).

2. При розтяжці необхідно дотримуватися певної, властивої межі амплітуди рухів. При виконанні вправ повинно бути почуття розслаблення і задоволення. Якщо в граничних зонах вправи відчувається біль, це означає, що амплітуда рухів перевищує допустиму вам норму. В даному випадку краще зменшити «недотягнути амплітуду» рухів.

3. У процесі виконання стретчингу не потрібно виконувати пружні рухи, краще виконувати їх з статичним утриманням.

4. Тривалість утримання кожної пози повинна становити від 10 до 30 с. За цей час має зникнути м'язова напруга. Якщо вона не зникає потрібно послабити розтягування.

5. При виконанні вправи необхідно зберігати стійке, з правильною поставою положення.

6. Необхідно концентрувати увагу на тій частині тіла, яка піддається розтяжці.

7. Оптимальний час для тренування – безпосередньо після ходьби чи якоїсь іншої форми аеробного тренування. Оскільки стретчинг має властивість знімати надмірну м'язову напругу, його можна застосовувати для покращення самопочуття та підвищення настрою.

8. В процесі виконання стретчинг-вправ необхідно слідкувати за диханням. Основна умова: не затримувати дихання, але й не поспішати з видихом. Правильніше дихати в звичайному темпі, а під час перерви між вправами можна глибоко вдихнути і зробити повний видих.

9. Стрегинг-аеробіка показана, якщо лікарі дозволяють займатися загальнофізичною підготовкою.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Результати аналізу та узагальнення даних спеціальної літератури свідчать про необхідність дотримання визначених методичних умов і правил використання фізичних вправ в процесі занять стретчинг-аеробікою. Ігнорування визначених методичних умов і правил можуть привести до травматизму та знижують ефективність занять стретчинг-аеробікою.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на визначення впливу занять стретчинг-аеробікою на фізичний стан дітей різних вікових груп.

Список використаних джерел:

1. Методичні рекомендації з організації та проведення занять з аеробіки для студентів усіх напрямів підготовки денної форми навчання / уклад. І. М. Погребняк, І. А. Подмарьова, О. П. Наговіцина. Харків : ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. С. 12-17. [Електронний ресурс] - URI : <http://www.repository.hneu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/11771/1/2016F.pdf>.
2. Середа І. О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки : навчальний посібник для студентів. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 55 с. [Електронний ресурс] - URI : http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/9003/1/aerobika_Sereda.pdf.
3. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навчально-методичний посібник. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. С. 76-83 с. [Електронний ресурс] - URI : <http://eprints.cdu.edu.ua/92/1/BA.pdf>.
4. Фізичне виховання: Теоретико-методологічні основи шейпінгу: навчальний посібник для студентів, які відвідують секцію шейпінгу / уклад.: Г. Л. Бойко, С. У. Шарафутдінова, Т. Г. Козлова, Н. В. Іванюта, Н. Є. Гаврилова. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2018. С. 25-28. [Електронний ресурс] - URI : https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/23598/1/Teoretyko-metodolohichni_osnovy_sheyipinhy_%28navchalny_posibnyk%29.pdf.
5. Яблонська І. В. З досвіду роботи : «Стретчинг як засіб вдосконалення розвитку гнучкості на заняттях гуртка фітнес-аеробіки». Кривий Ріг, 2020. 21 с. [Електронний ресурс] - URI : <https://urok.osvita.ua/materials/sport/72764/>.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Терещенко А. М., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець І. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, Національний університет «Чернігівська політехніка».

Постановка проблеми. Фізична підготовка юних волейболістів є базовою у підвищенні спортивної майстерності і безпосередньо пов'язана з розвитком загальних і спеціальних рухових якостей. Дотримання організаційно-методичних вимог в процесі фізичної підготовки юних волейболістів забезпечується успішністю подальшого їх спортивного зростання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В результаті аналізу спеціальної літератури [1; 5] було виявлено, що в ігровій діяльності висококваліфікований волейболіст повинен володіти силовою і швидкісною витривалістю, «вибуховою реакцією», стрибучістю, умінням швидкого переміщення і переходу зі статистичного положення в динамічне, силою і швидкістю скорочення м'язів, що беруть участь у виконанні основних ігрових прийомів (подача, перехід, нападаючий удар, блок), спритністю, гнучкістю необхідною для оволодіння раціональною технікою, а також швидкістю рухових реакцій, орієнтуванням в просторі, умінням користуватися периферичним зором та інші. Всі ці якості розвиваються і вдосконалюються під час навчально-тренувального процесу загальнофізичної (ЗФП) та спеціальнофізичної (СФП) підготовок на різних етапах багаторічної підготовки. В зв'язку з тим пріоритет вказаним видам надається на етапах початкової і базової підготовки, дуже важливо розглянути організаційно-методичні питання розвитку рухових якостей.

Спеціалісти [2; 4] рекомендують початковий етап підготовки з волейболу розпочинати з 9 років, але існують думки і про пізніші терміни навчання. Початковий етап підготовки юних волейболістів розпочинається в молодшому шкільному віці – 6-11 років, який поділяється на такі етапи: перший молодший шкільний вік (1-2 класи) – 6-7 років; другий молодший шкільний вік (2-3 класи) – 8-9 років; третій молодший шкільний вік (3-4 класи) – 10-11 років. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для розвитку дитини,

характеризується помірними темпами росту, плавністю розвитку, поступовістю змін форм і функцій організму.

Мета статті: визначити організаційно-методичні основи розвитку рухових якостей волейболістів на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. У навчально-тренувальному процесі початкового етапу підготовки волейболістів потрібно розвивати такі рухові якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість. Результати аналізу навчальної програми з волейболу для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [2] свідчать про такі вікові етапи сприятливого розвитку окремих видів рухових якостей волейболістів на початковому етапі підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

Вікові етапи розвитку рухових якостей волейболістів на початковому етапі підготовки

Дівчатка				Рухові якості	Хлопчики			
Вік, роки					Вік, роки			
9	10	11	12		9	10	11	12
Сила:								
			+	динамічна				+
			+	вибухова				+
Швидкість:								
			++	реакції				++
			++	одиначного руху				++
Витривалість:								
+	++	++	++	аеробна				
				швидкісна				
				стрибова				
Спритність:								
+	+	++	++	координація рухів	+	+	++	++
	+	+	+	швидкість і точність дій		+	+	+
		+	++	розподіл і переключення уваги			+	++
+	++	++	++	усталеність вестибулярних реакцій	+	++	++	++
Гнучкість:								
	++	++	++	рухливість у суглобах кінцівок, плечового поясу	++	++	++	++
	++	++	++	гнучкість хребта і зчленувань	++		++	++

Умовні позначення:

+ - вік, сприятливий для розвитку рухових якостей;

++ - вік, найсприятливіший для розвитку рухових якостей.

Основні організаційно-методичні аспекти розвитку рухових якостей волейболістів на початковому етапі такі напрямки: завдання, засоби, методи, обсяг навантаження, контроль [3; 4; 6].

Завдання початкової підготовки волейболістів спрямовані на: зміцнення здоров'я дітей; придбання різнобічної фізичної підготовленості; усунення недоліків фізичного розвитку; оволодіння основами техніки виконання різноманітних фізичних вправ; прищеплення інтересу до занять спортом; визначення виду спорту для наступних занять.

Засоби. Різноманітні вправи з різних видів спорту і рухливих ігор, що виконуються без значних фізичних і психічних навантажень, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Співвідношення засобів підготовки: ЗФП – 45-50 %; СФП – 5 %.; допоміжна підготовка (ДП) – 40-45%.

Методи для розвитку рухових якостей юних волейболістів: ігровий і метод повторної вправи.

Обсяг фізичного навантаження. Тренувальні заняття проводяться двічі-тричі на тиждень по 40-60 хв. і повинні за можливістю поєднуватися з уроками фізичної культури в навчальних закладах загальної середньої освіти. Річний тренувальний обсяг повинен бути в межах 150-200 год.

Контроль на етапі початкової підготовки волейболістів використовується для оцінки ступеня досягнення мети та вирішення поставлених завдань. Він повинен бути комплексним, проводитися регулярно і своєчасно, ґрунтуватися на об'єктивних і кількісних критеріях. Контроль за ефективністю фізичної підготовки проводиться за допомогою спеціальних контрольних нормативів по роках навчання, які представлені тестами, котрі характеризують рівень розвитку рухових якостей.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналіз наукової, нормативної і методичної літератури вказує на ранню спеціалізацію дітей з волейболу. Для сформованості у дітей позитивної мотивації до навчально-тренувальних занять з волейболу необхідна оптимальна структура всіх видів підготовок в тому числі і фізичної, в основі якої знаходиться рівень розвитку рухових якостей юних спортсменів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на розробку засобів розвитку рухових якостей волейболістів на етапі початкової підготовки з врахуванням організаційно-методичних вимог виду спорту, віковим та індивідуальним особливостям спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Гнатчук Я. І. Диференціація фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.01 Олімпійський і професійний спорт ; Львів. держ. ун-т фіз. культури ім. І. Боберського. Львів, 2020. 22 с. [Електронний-ресурс] – URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/26427>.
2. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ : [б. в.], 2009. 138 с.

[Електронний-ресурс] – URL :
https://dniprorada.gov.ua/upload/editor/programa_z_volejbolu.pdf.

3. Ковцун В. Л., Курилюк Ю. Л., Панишко Ю. М. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів. С. 22-26. [Електронний-ресурс] – URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/11948/18.pdf>.

4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с. [Електронний-ресурс] – URL : https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/kostukevich13.pdf.

5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

6. Синіговець І. В. Критерії оцінки фізичної підготовки юних волейболістів на етапі початкової базової підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2004. №10. С. 19-25.

РЕАЛІЗАЦІЯ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО ВІКУ З РОЗВИТКУ МОТОРИКИ

Титаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дошкільної педагогіки і психології Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Головний зміст фізичного виховання полягає в оволодінні дитиною основами фізичної культури. З раннього віку дитину слід привчати до систематичного догляду за своїм тілом, формувати навички здорового способу життя, бажання займатися фізичною культурою, піклуватися про власне здоров'я.

Фізичне виховання дітей вирішує багато загальновиховних завдань. Фізичні вправи сприяють пізнанню навколишнього світу, розвитку органів чуття, координації рухів, морально-вольових якостей (сміливості, відповідальності, наполегливості та ін.). Загартувальні процедури, оволодіння рухами, участь у рухливих іграх виховують цілеспрямованість, самостійність, формують уміння управляти своєю поведінкою і своїм тілом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні проблемам фізичного виховання дошкільників присвячено багато досліджень медиків, педагогів, психологів. Заслужують на увагу дослідження О. Богініч, А. Бурової, С. Білоусової, Е. Вільчковського, О. Дубогай, О. Долини, О. Івахно, М. Єфименка, О. Кочерги, О. Курка, І. Лущика, Л. Поклад, М. Худолія, В. Шавровської та інших.

Е. Вільчковський та О. Курок наголошують, що у перші роки життя для дитини характерні пластичність та досить висока здатність до навчання. Правильно організований педагогічний вплив у ці роки має незмірно більш глибокий та ефективний вплив на її розвиток, ніж у подальших вікових етапах [1].

Український науковець О. Кочерга акцентує увагу на важливості дослідження психофізіології дітей раннього віку, а також врахування цих даних у процесі розвитку моторної сфери дітей [2].

Мета статті: обґрунтувати особливості розвитку моторної сфери в період раннього дитинства; визначити напрями роботи вихователя з розвитку моторики дітей раннього віку.

Виклад основного матеріалу. Метою формування моторної сфери дітей раннього віку є формування життєво важливих рухів (ходьба, біг, стрибки, лазіння тощо), розвиток рухових реакцій, уміння орієнтування в просторі (оптико-моторні здібності); формування координаційних здібностей (розвиток точності й рівноваги); розвиток фізичних якостей (швидкості, сили й гнучкості).

Відповідно до уявлень про психологічну структуру рухової діяльності, дана навичка формується в тісній залежності від наступних факторів: зорового сприйняття; фізичної активності; зорово-моторної координації.

Для розвитку моторики дітей раннього віку у фокусі уваги вихователя мають бути наступні напрями:

1. Розвиток фізичної активності, м'язового тону, координації рухів, ручної вмілості, спритності й уваги, просторового орієнтування.

2. Розвиток зорової й слухової уваги й сприйняття, сенсорно-моторної організації тіла, орієнтування в просторі, дрібної моторної організації рук, точної координації пальців рук.

3. Розвиток емоційно-вольової регуляції, нормалізація м'язового тону, координація загальних моторних функцій.

Освітню роботу з розвитку моторики у дітей раннього віку варто об'єднати у два блоки: загальної фізичної підготовки та розвитку дрібної моторики.

Завданнями першого блоку є: зміцнення здоров'я дітей; формування життєво важливих рухів; розвиток уміння орієнтуватися в просторі; контроль навантаження на різні групи м'язів; розвиток емоційно-вольових якостей та психічних процесів.

Блок дрібної моторики спрямований на: розвиток дрібних м'язів кінцівок; уточнення рухів пальців рук; розвиток концентрації уваги; розвиток координації рухів рук; тренування м'язів кисті; активізацію тактильного сприйняття й розрізнення предметів; збагачення сенсорного досвіду дитини.

У процесі організації рухової активності дітей раннього віку доцільно використовували такі форми роботи: фізкультурні заняття в залі та на повітрі, фізкультурні розваги, ранкова гімнастика, пальчикова гімнастика, гімнастика «пробудження», елементи музично-ритмічних композицій,

рухливі ігри з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, обручами), ігрові композиції з вправами для пальчиків з речитативами, фізкультурні свята, фізкультхвилинки, ігри на орієнтування в просторі, на розвиток окоміру, рухливі ігри на повітрі, ігри на розвиток координації рухів (лазіння, подолання перешкод, дії із предметами).

Фізкультурні заняття, що пропонуються для проведення з дітьми, повинні мати свій сюжет, носити інтегрований характер. Заняття варто проводити на основі індивідуально-диференційованого підходу, що дозволить кожній дитині виконувати вправи правильно, з огляду на її особливості, звертати увагу на якість виконання. Це дасть можливість у старшому віці засвоювати швидше складні види основних рухів.

У всіх видах рухової діяльності слід використовувати вправи на розвиток дихання, адже правильне дихання стимулює роботу серця, головного мозку й нервової системи, сприяє вмінню керувати собою.

Позитивні емоції, емоційно насичена діяльність – головна складова фізичного розвитку дітей. Емоційне забарвлення фізкультурних занять стимулює бажання дітей займатися руховою діяльністю, особливо це важливо для інертних, малоактивних дітей.

З метою розвитку рухових функцій дітей раннього віку важливо використовувати звукові, ритмічні й мовленнєві стимули. Особливе значення має чітка мовна інструкція, що нормалізує психічну діяльність, покращує розуміння дітьми мови дорослого, збагачує словник.

У процесі освоєння дітьми основних видів рухів важливо звертати увагу на поставу, правильне положення тіла, голови, збереження рівноваги. Це сприяє формуванню точної рухової навички, розвитку рухової пам'яті.

Особлива увагу слід приділяти розвитку дрібної моторики: в ігровій діяльності використовувати пальчикові ігри, ліплення, ігри з піском, сипучими предметами (крупа, гудзики, жолуді). З дітьми необхідно систематично проводити гімнастику для пальців і кистей рук, вправи із дрібними й сипучими матеріалами, ігрові завдання на застібання й розстібання різних видів застібок, шнурівки тощо.

Варто зауважити, що організація фізичного виховання дітей раннього віку лише в закладі дошкільної освіти є малоефективним без взаємодії з батьками. Тому при реалізації завдань фізичного виховання дітей раннього віку особливу увагу необхідно приділяти ознайомленню батьків з організацією процесу фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

Для цього, поряд із традиційними формами інформування батьків про способи фізичного розвитку дітей (консультації фахівців, наочна агітація, бесіди), слід використовувати й нетрадиційні – індивідуальні бесіди про організацію розвивального середовища в домашніх умовах, презентації, роботи фахівців з фізичного виховання й оздоровлення, майстер-класи, семінари-практикуми, онлайн-зустрічі тощо.

Оскільки рухова активність дітей раннього віку є фундаментом повноцінного формування особистості й збереження її фізичного й

психічного здоров'я, предметом проєктування оздоровчої роботи є, у першу чергу, фізичний розвиток вихованців. У закладі дошкільної освіти необхідно створити сприятливі умови: організувати куточки здоров'я, де розташоване необхідне для дітей даного віку фізкультурне обладнання (спортивний комплекс, тренажери, масажери, гірки тощо); на території закладу дошкільної освіти обладнати майданчик для рухливих ігор, бігові доріжки, «смуги перешкод», ями для стрибків у довжину, мішені для метання тощо; заклад дошкільної освіти має бути укомплектований різним спортивним інвентарем (м'ячі, обручі, лави, кубики, дуги тощо).

Висновки та перспективи подальших досліджень. У процесі розвитку моторної сфери у дітей третього року життя важливо дотримуватися наступних педагогічних умов: урахування індивідуальних особливостей і вікових можливостей дітей; створення позитивного емоційного настрою в процесі рухової діяльності; дотримання гігієнічних вимог до організації фізичного виховання; забезпечення в умовах закладу дошкільної освіти наповнення середовища групи необхідним фізкультурним обладнанням та інвентарем; забезпечення навантаження на основні групи м'язів.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми : ПФ «Видавництво «Університетська книга», 2019. 467 с.
2. Кочерга О. Психофізіологія дітей 1-3 років. Київ : Видавничий дім «Шкільний світ» Видавництво Л. Галіцина. 2006. 128 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАГАЛЬНИХ КООДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНИХ ВИДІВ СПОРТУ

Ткаченко В. П., студент факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Маркова О. В., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Проблемі розвитку координаційних здібностей у спортсменів різних видів спорту приділено багато уваги. Саме цією проблемою займалися і досліджують сьогодні багато науковців спорту [2, 3, 7]. На сьогодні розкрито зміст, поняття і значення координаційних здібностей у фізичному вихованні і спорті, їх структуру, динаміку розвитку і тренування протягом

онтогенезу, особливо в період від дошкільного віку і до пори студентства включно. Проте, в той же час, є деякі аспекти координаційних здібностей, як поняття та варіанти їх підготовки, структура в залежності від виду спорту, або місце загальної та спеціальної координації в системі багаторічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

На сьогоднішній день тестування є одним із основних методів педагогічного контролю рівня фізичної підготовленості спортсменів у різних видах спорту [1, 3]. У дослідженнях вітчизняних і зарубіжних фахівців питання діагностики координаційних і швидко-силових здібностей представлені досить широко [2, 4]. Проте для їх оцінки використовуються різні критерії [5, 7]. Більшість дослідників пропонують використовувати різну кількість тестів для визначення фізичної підготовленості спортсменів: від 2-3 до 11-ти. 20 [3, 6] в тому числі із координаційних здібностей. На важливість розвитку координаційних здібностей на початкових етапах підготовки спортсменів вказують ряд авторів [1, 2].

Мета статті: дослідити рівень загальної координації за допомогою тестів на координаційні здібності верхніх і нижніх кінцівок у спортсменів різних видів спорту.

Виклад основного матеріалу. Ключовим інгредієнтом у роботі зі спортсменами у підлітковому та ранньому підлітковому віці є забезпечення глобальної стимуляції з точки зору руху. Спортсмени молодшого віку повинні випробувати та згодом удосконалити різноманітні рухові навички, щоб забезпечити як майбутній спортивний успіх, так і профілактику травм. Розвиток базової координації за допомогою рухових стимулів є обов'язковим, з кінцевою метою розвитку спортивної координації в підлітковому віці. Однак сама координація є глобальною системою, що складається з кількох синергетичних елементів і не обов'язково має окрему визначену здатність.

Рівновага, ритм, орієнтація в просторі та здатність реагувати як на слуховий, так і на зоровий подразник – усі вони визначені як елементи координації. Насправді розвиток хорошої координації – це багаторівнева послідовність, яка прогресує від навичок, які виконуються з хорошим просторовим усвідомленням, але без швидкості, до навичок, які виконуються на підвищених швидкостях і в постійно мінливому середовищі. Координація найкраще розвивається у віці від 7 до 14 років, а найбільш відповідальним є період від 10 до 13 років [2].

Розвиток координації – це процес, який охоплює роки фізичного і психологічного впливу та базується на різноманітності та універсальності. Молодих спортсменів не можна прив'язувати до спортивних стимулів у молодому віці й очікувати, що вони піднімуться до елітної команди.

Крім того, важливо розуміти, що вправи на координацію обов'язково повинні бути складовою тренувального процесу в підлітковому віці. Підлітковий вік не є найкращим часом для початку тренувань координації [2]. Оскільки сила, швидкість, зріст і маса тіла значно змінюються протягом цих

років, набагато розумніше закріплювати вже відомі рухи, а не навчати нових. У цьому полягає мистецтво та розуміння розвитку молодого спортсмена.

Координаційні здібності спортсменів поділяються на дві групи: загальна координація і спеціальна координація. Для перевірки загальної координації використовують два стандартних тести.

Перший з них – це тест із шестикутною перешкодою має на меті відстежити спритність спортсмена. Для проведення цього тесту необхідно мати: шестикутник за розміром 66 см, накреслений на підлозі, секундомір і помічника. Цей тест вимагає, щоб спортсмен виконав серію стрибків двома ногами вперед-назад через сторони шестикутника.

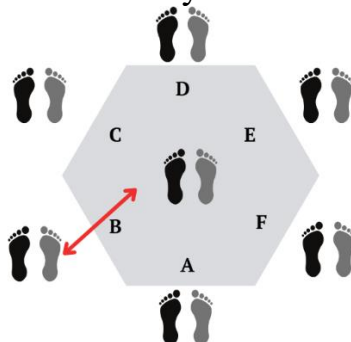


Рис.1. Схема шестикутника для виконання тесту на загальну координацію нижніх кінцівок

Спортсмен стоїть посередині шестикутника обличчям до лінії А протягом усього тесту. За командою «Руш!» спортсмен стрибає обома ногами через лінію В і назад до середини, потім через лінію С і назад до середини, потім лінію D і так далі. Коли спортсмен перестрибує через лінію А та повертається до центру шестикутника, це вважається одним колом. Спортсмен повинен пройти три кола, після цього зупиняється секундомір і фіксується час. Спортсмен відпочиває 5 хвилин, а потім повторює тест. Після завершення другого тесту асистент визначає середнє значення тривалості виконання вправи. Оцінюється за нормативами (табл. 1) [3].

Таблиця 1

Нормативи тесту на загальну координацію нижніх кінцівок

Стать	Відмінно	Вище середнього	Середній	Нижче середнього	Низький
Чоловік	<11,2 с	11,2 – 13,3 с	13,4 – 15,5 с	15,6 – 17,8 с	> 17,8 с
Жінка	<12,2 с	12, 2- 15,3 с	15,4 – 18,5 с	18,6 – 21,8 с	> 21,8 с

Другий тест на визначення загальної координації рухів верхніх кінцівок і очей є моніторингом здатності системи зору спортсмена координувати інформацію, отриману через очі, щоб контролювати, спрямовувати та направляти руки під час ловлі м'яча (координація рук і очей).

Цей тест вимагає від спортсмена кинути та зловити тенісний м'яч від стіни. Спортсмен стоїть на відстані двох метрів від стіни, помічник дає команду «Руш!» і запускає секундомір. Спортсмен кидає тенісний м'яч правою рукою в стіну і ловить його лівою рукою, кидає м'яч лівою рукою і ловить його правою

рукою. Цей цикл кидка і ловлі повторюється протягом 30 секунд. Асистент підраховує кількість зловлених м'ячів і через 30 секунд припиняє тест.

Таблиця 2

Нормативи тесту на загальну координацію верхніх кінцівок

Вік	Відмінно	Вище середнього	Середній	Ниже середнього	Низький
15-16 років	> 35	30 – 35	25 – 29	20 – 24	< 20

Нами було проведене тестування за даними тестами на загальну координацію рухів верхніх і нижніх кінцівок серед юнаків 15-16 років, що займаються різними видами спорту, таких як футбол, волейбол, карате і легка атлетика (біг на середні і довгі дистанції).

Таблиця 3

Результати тестування загальної координації спортсменів

різних видів спорту

№	Вид спорту	Кількість п	Тест для верхніх кінцівок	Тест для нижніх кінцівок
			Серед. показник $M \pm \sigma$	Серед. показник $M \pm \sigma$
1	Футбол	12	11,1 $\pm$ 0,39	28,64 $\pm$ 0,84
2	Волейбол	13	12,25 $\pm$ 0,57	34 $\pm$ 1,8
3	Карате	12	11,65 $\pm$ 0,25	34,09 $\pm$ 1,19
4	Легка атлетика	11	13,31 $\pm$ 0,77	27,45 $\pm$ 1,59

З результатів тестування можна зробити висновки, що найкращі результати загальної координації рухів верхніх кінцівок спостерігаємо у футболістів і таеквондистів ($p < 0,05$), а верхніх кінцівок у волейболістів і каратистів ($p < 0,05$).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, тести на загальну координацію верхніх і нижніх кінцівок можна використовувати і для дослідження спеціальних координаційних здібностей відповідно до ациклічних видів спорту, де рівень розвитку координації рухів відіграє важливу роль. Координаційні здібності – це складний комплекс властивостей, який не має критерію для оцінки. У подальшому необхідно дослідити увесь спектр проявів координації, особливу увагу необхідно звертати на врахування швидкісних, силових, швидкісно-силових видів спорту.

Список використаних джерел:

1. Лях В.І. Координаційно-рухове вдосконалення у фізичному вихованні та спорті: історія, теорія, експериментальні дослідження. *Теорія і практика фізичної культури*. 1995. № 11. С. 50-60.
2. Назаренко Л. Д. Содержание и структура равновесия как двигательного-координационного качества. *Теория и практика физической культуры*. 2000. №1. С. 54-58.

3. Mackenzie B. Hexagonal Obstacle Test. Доступно за адресою: <https://www.brianmac.co.uk/hexagonal.htm> [Дата перегляду 17/11/2022]
4. Mackenzie B. Тест на координацію рук і очей. Доступно за адресою: <https://www.brianmac.co.uk/handeye.htm> [Дата перегляду 17/11/2022]
5. Pawelak, Z. Motor coordination abilities and their structure along with the monitoring of coordination preparation during the training of highly skilled handballfemale player. Doctoral thesis, AWF, Katowice, 2003
6. Pojskić H, Šeparović V, Muratović M, Uièanin E. The relationship between physical fitness and shooting accuracy of professional basketball players. Revista de Educacao Fisica 2014;4(20):408–417. <https://doi.org/10.1590/S1980-65742014000400007>
7. Read P/J, Hughes J, Stewart P, Chavda S, Bishop C, Edwards M, et al. A needs analysis and field-based testing battery for basketball. Strength and Conditioning Journal . 2014;3(36):13–20. <https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000051>

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ РОБОТІ З ДОШКІЛЬНИКАМИ

Тюренко О. Г., магістрантка 1-го курсу спеціальності «Дошкільна освіта», Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка
Тітаренко С. А., кандидат педагогічних наук, доцент, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я дитини – основна мета дошкільного виховання. Питання фізичного розвитку дітей дошкільного віку, зміцнення та збереження здоров'я ніколи не втратить своєї актуальності. Особливої уваги дана проблема набуває сьогодні, коли за статистичними даними до 80% дітей мають одне або декілька захворювань, лише 15%-20% дітей народжуються здоровими, кожна третя дитина має відхилення у фізичному і психічному розвитку, смертність удвічі перевищує народжуваність [1].

Незадовільний стан здоров'я дітей дошкільного віку і всього населення загалом, роблять найбільш актуальною потребу у заходах з організації освітнього процесу та формуванні свідомого ставлення до стану здоров'я. Завдання і зміст фізичного виховання, як звичайного так і малокомплектного закладів дошкільної освіти визначаються законом України «Про дошкільну освіту», програмою розвитку дитини дошкільного віку «Дитина», Положенням про дошкільний навчальний заклад, де містяться державні стандарти освіти, що

спрямовують педагогів на переосмислення своєї діяльності, спрямовану на виховання позитивного ставлення до здоров'я дитини, як найвищої цінності [2].

Саме тому вже з раннього дитинства необхідно виховувати культуру здоров'я, формувати у дітей розуміння пріоритетів здорового способу життя. Необхідно, щоб ці знання, вміння та навички стали звичками і потребами дітей. Пошук ефективних методів оздоровлення зацентрував нашу увагу на нетрадиційних технологіях, що дають змогу здійснювати оздоровлення в цікавих різноманітних формах.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема навчання та виховання дітей є предметом наукових досліджень сучасних вчених-дослідників А. Михайлова, Е. Кушнарєнко, Н. Губанової, Н. Диновської, Л. Русан, Г. Колосінської. Проте проблема використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку у ЗДО залишається мало дослідженою.

Взагалі проблема використання нетрадиційних методів в фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми відображена в наукових працях Е. Вільчковського, М. Єфимєнка, Н. Дєнісенко, К. Крутій, Н. Маковецької, О. Богініч, О. Мануйлової та ін. Дослідження цих та багатьох інших науковців, педагогів лише підтверджують актуальність нашого питання. Вчені наголошують на тому, що обираючи оздоровчі технології, вихователь повинен досконало знати особливості їх упровадження в практику роботи з дітьми, застосовувати їх на заняттях, під час ранкової гімнастики, гімнастики після денного сну, на прогулянках, у ході самостійної, навчальної трудової та ігрової діяльності дітей.

Мета статті: обґрунтувати особливості використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Батьки, приводячи свою дитину до закладу дошкільної освіти, передусім очікують, що вона буде здоровою, фізично розвиненою, загартованою, захищеною від різноманітних небезпек. При цьому дуже часто молоді мами або турботливі бабусі постійно попереджають своїх дітей: не стрибай, не торкайся, не кричи, вважаючи, що таким чином охороняють їх. Проте, за такої опіки дошкільник зростає фізично слабким, неспроможним зносити життєві навантаження. Тому важливо, щоб батьки, педагоги і медики взаємодіяли та координували свої зусилля щодо розвитку дошкільників.

Провідним завданням закладу дошкільної освіти – створити сприятливі умови для сприятливого фізичного розвитку дитячого організму та систематичного загартовування. Ефективному вирішенню освітніх, оздоровчих, розвивальних та виховних завдань сприяє комплексне використання традиційних (обов'язкових для застосування в освітньому процесі) та нетрадиційних форм роботи щодо фізичного виховання дітей [3].

Гармонійний різнобічний розвиток юної особистості неможливий без забезпечення її повноцінного фізичного розвитку і міцного здоров'я. Завдання вихователів – створити для цього необхідні умови, мотивувати і спонукати дітей до рухливих ігор і розваг, до турботи про власне здоров'я. Успішність реалізації цього завдання значною мірою залежить від грамотної організації роботи і

цікавого заохочення дітей, що досягається, зокрема, використанням нестандартного фізкультурного обладнання.

До нетрадиційних форм фізичного виховання відносяться: інтенсивне загартовування (обливання холодною водою, ходіння босоніж, обтирання снігом, відвідування сауни тощо); спеціальні лікувально-профілактичні процедури (лікувальна фізкультура, масаж, фітотерапія, ароматерапія, фізіотерапевтичні процедури) [4].

Поліпшенню результативності фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, а також підвищенню у них інтересу до фізичної культури сприяє використання на заняттях і в повсякденні нестандартного фізкультурного обладнання.

Вихователі ЗДО вміло використовують на заняттях нетрадиційні підходи до системи фізкультурно-оздоровчої роботи. В структурі заняття є доцільним дихальні вправи, коригувальна гімнастика, використання нетрадиційного обладнання, музико-, кольоро-, арт-терапія, фітбол-гімнастика та ін. Слушно виділити такі основні методи оздоровлення дошкільників, що можуть використовуватися педагогами малокомплектного закладу. Коригувальні доріжки: використовуються з метою запобігання плоскостопості та корекції порушень постави.

Масаж – активний лікувальний метод, тактильний подразник, заспокійливий засіб для зняття втоми. Він підвищує опірність організму і корисний у будь-якому віці. Для зміцнення імунної системи дітей застосовуються різні види лікувально-профілактичного масажу, а саме: масаж стопи (у положенні стоячи або сидячи катати ступнею маленькі м'ячі з нерівною поверхнею, кульки); щіточковий масаж (масаж за допомогою махрової рукавички), «горіховий масаж» (2-3 секунди).

На особливу увагу у фізичному вихованні дошкільників заслуговує використання різних видів гімнастики: фітбол, дихальної, звукової, художньої, пальчикової, психогімнастики, які сприяють збереженню здоров'я дітей. Фітбол-гімнастика – виконання гімнастичних вправ на великому надувному еластичному м'ячі різного діаметру, кольору та конфігурації, що позитивно впливає на психічний стан та фізіологічні функції дитини. Рухові дії з гімнастичним м'ячем зміцнюють м'язи спини й черевного пресу, а головне – формують навички правильної постави. Крім цього для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них правильної постави, використовуються релаксація, елементи хатха-йоги, самомасажу.

Саме завдяки таким вправам формується правильна постава, покращується здоров'я, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі і впевненість у собі [4].

Відомо, що колір та деякі звуки (спів птахів, шум моря, класична музика) позитивно впливають на емоційний стан людини. Тому використання у роботі звукотерапії та кольоротерапії інколи більш ефективніше, ніж вживання ліків (В. Бехтерєв). Також для зняття нервово-психічного напруження слід проводити пісочну терапію та ходіння доріжками здоров'я. Вода і пісок – найулюбленіші матеріали для занять та ігор дітей. Оскільки основною діяльністю дітей

дошкільного віку є ігрова, необхідно широко застосовувати різні види ігор, а особливо з водою і піском. До результативних оздоровчих заходів також відносяться дихальні вправи. Кожну дихальну методику адаптовано відповідно вікової групи та розроблено сюжетні комплекси.

Ефективною нетрадиційною оздоровчою методикою є сміхотерапія, яка використовується для укріплення імунної системи, тому що сміх сприяє виробленню гормонів радості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Одним із першочергових завдань вихователя ЗДО є створення сприятливих умов для повноцінного фізичного розвитку дітей. У ході дослідницької роботи з'ясовано, що використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку у закладах дошкільної освіти сприяє зміцненню та збереженню здоров'я дітей.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навчальний посібник. Суми ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному навчальному закладі. Інструктивно-методичні рекомендації Міністерства освіти і науки України №1/9-438 від 27.08.04
3. Темна А. Б. Використання нетрадиційних методів у фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми дошкільного віку. Слов'янськ, 2011. 74 с.
4. Здоров'ятворчі та здоров'язбережувальні технології. *«Палітра педагога»*. 2010. № 2.

РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

*Харитоненко Д.М., тренер-викладач
Глухівської міської дитячо-юнацької
спортивної школи (м. Глухів, Сумська
область)*

Постановка проблеми. Останнім часом посилено увагу до розвитку морально-вольових якостей учнів, завдань дитячо-юнацьких спортивних шкіл у системі морального виховання юних спортсменів. Дитячо-юнацькі спортивні школи виконують у цьому аспекті дуже велику роль, а для досягнення вихованцями найвищих спортивних результатів, потрібно сприяти виконанню завдань, що виходять за рамки тренувальної та змагальної діяльності та які стосуються морально-вольового розвитку учнів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як зазначено у Стратегії розвитку фізичної культури і спорту до 2028 року, затвердженої постановою КМ України від 04.11.2020 №1089, щодо створення для здобувачів освіти

належних умов для рухової активності й формування ставлення до фізичної культури і спорту як важливої складової здорового способу життя, морального розвитку особистості, покращення показників стану здоров'я учнівської молоді, потребує різноманітності занять, як складової частини фізичного виховання, на яких використовуються сучасні технології та методики.

Завдання, які здійснюються сучасною системою дитячо-юнацьких спортивних шкіл (ДЮСШ), у яких реалізується виховний потенціал дозвілля дітей, відбувається їх оздоровлення, стверджуються суспільні цінності, розвиваються здібності в обраних видах спорту, потребують спеціального педагогічного підходу та особливої уваги викладачів.

Виконувати роль наставника у розвитку морально-вольових якостей учнів ДЮСШ потребує постійного процесу підготовки майбутніх тренерів-викладачів у закладах вищої освіти і спрямування його на формування творчої особистості. Проблему теоретико-методологічних основ формування знань про фізичне і психічне здоров'я особистості їхні моральні орієнтири й вольові установки аналізували та досліджували І. Гасюк, І. Городинська, О. Костенко, В. Мунтян, Н. Долбишева В. Приходченко, І. Ячнюк та ін.

Мета статті: акцентувати увагу тренерів на проблемі морально-вольової підготовки учнів ДЮСШ.

Виклад основного матеріалу. Виховання морально-вольових якостей учнів ДЮСШ є системне моделювання в навчально-тренувальних заняттях ситуацій. У якості орієнтира у цьому напрямі можуть виступати працьовитість, відповідальність, вимогливість, уміння планувати діяльність, старанність, стриманість, обережність, поступливість, здатність визнати свою помилку та витримка, терплячість, умотивованість, сумлінність, цілеспрямованість, активність, сила духу, самостійність цінності особистості. Цікавими є дослідження М. Віленського та Д. Казанцева, які описує Мазін В.М. у статті «Характеристика наукових підходів до виховання дітей та підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах» журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» за 2013 рік. Так автор статті зазначає «підхід до виховання особистості у ДЮСШ, представлений В. Віленським та Д. Казанцевим має безперечні позитивні риси, зокрема, він дозволяє представити процесуальний характер виховання особистості у ДЮСШ у вигляді дискретних дій тренера у конкретних ситуаціях, які з одного боку, можуть бути запланованими, а з іншого – спонтанними. При цьому, логічний зв'язок цих ситуацій може бути нелінійним, що дає можливість виділення декількох виховних «ліній»» [1].

Формування і підтримка сприятливого морально-психологічного клімату в спортивній групі – це є одним із важливих моментів виховної діяльності тренера ДЮСШ.

Призначення волі І. Бех вбачає у практичному поєднанні близьких та віддалених перспектив життя в одну особистісну цілісність, яка реалізується у повсякденній поведінці людини [2]. Прояви волі завжди пов'язуються з вольовими діями, при цьому особливістю вольових дій є їх зв'язок з

просуванням до поставленої мети. При цьому вольовий акт може виявитися й в утриманні від виконання тих чи інших рухів. Адже воля спрямована на подолання внутрішніх труднощів.

Людина, що має сильну волю, уміє долати будь які труднощі, що зустрічаються на шляху до досягнення поставленої мети, при цьому виявляє такі вольові якості, як рішучість, мужність, сміливість, витривалість тощо. Слабовільні люди пасують перед труднощами, не виявляють рішучості, наполегливості, не вміють стримувати себе, пригнічувати одномоментні спонукання в ім'я більш високих, морально виправданих мотивів поведінки та діяльності [3].

Е. Ільїн характеризує моральні якості як стійкі риси характеру людини, що обумовлюють її поведінку та проявляються в ставленні особистості до самої себе, свого оточення, суспільства загалом. Ці якості виступають як усвідомлені та внутрішньо прийняті норми та правила поведінки суспільного життя, що формуються під впливом діяльності особистості, у результаті чого високий рівень розвитку моральних якостей ототожнюється з її вихованістю [4]. Морально-вольові якості – це особливості вольової регуляції, які проявляються в конкретних специфічних умовах, обумовлених характером подоланих труднощів [4].

У практичній роботі тренера вагоме значення мають такі основні організаційні вміння: організовувати тренувальні заняття, змагання, процес навчання; організовувати взаємодії спортсменів; організовувати власну діяльність; організовувати спортивний колектив і керувати ним; створювати сприятливий психологічний клімат [5]. Метою морального виховання є моральне формування особистості, а його завданням – формування моральної свідомості, почуттів і поведінки, найважливіших моральних якостей особистості таких, як колективізм, чесність, співчуття, взаємодопомога, товариськість та ін.

Погоджуємося із твердженням, що «Практичною основою методики вольової підготовки, – пише автор, – у спортивному тренуванні є: регулярне звикання до обов'язкової реалізації тренувальної програми й змагальних установок; системне введення додаткових труднощів; використання змагальних початків і відносин; послідовне посилення функцій самовиховання», визначеного у статті Качуровського Д.О. [3].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Фізична культура і спорт набувають все більшого значення в житті сучасного суспільства і кожної людини зокрема. Діяльність тренера спрямована на управління такими процесами: виховання сучасної людини, засвоєння спортсменами окремих дій, розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму на високому рівні в специфічних умовах конкретного виду спорту. Для того, щоб спортсмен засвоїв у процесі тренувальних занять необхідний матеріал, тренер повинен пояснювати, показувати, спостерігати, аналізувати, оцінювати, спрямовувати, допомагати тощо. Роль спорту, особливо юнацького, у нашій країні неухильно зростає.

З метою підвищення ефективності навчально-тренувальної роботи, підвищення рівня світоглядної і морально-вольової підготовки учнів ДЮСШ рекомендується організовувати на регулярній основі семінари для тренерів і спортсменів із залученням провідних фахівців.

Список використаних джерел:

1. Мазін В.М. Характеристика наукових підходів до виховання дітей та підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 6. С. 30-35. URL : <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2013-06/13mvnyss.pdf>
2. Бех І. Виховання особистості : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади. 2-ге вид. Київ : Либідь, 2003. 341 с.
3. Качуровсьвський Д.О. Світоглядна і морально-вольова підготовка як завдання виховної роботи у сучасному спортивному плаванні школах // *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. №2. URL : <https://sportpedagogy.org.ua/html/journal/2012-02/12kdomcs.pdf>
4. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання: [навч. посібник для пед. ін-тов за спец. N2114 «Фіз. Виховання»]. Москва : Просвітництво, 1987. 287 с.
5. Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. 8-12.
6. Візитей М. М., Качуровський Д.О. Спорт вищих досягнень і його соціально-культурна місія в нових умовах розвитку суспільства. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2009. № 12. С. 27–31.
7. Лайчук А. М. Педагогічні умови формування морально-вольових якостей учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл. *Інноваційна педагогіка*. 2018. вип. 6. Том 3, с. 175–177.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УШУЇСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Хиро С. В., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець В. І., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Ушу – це шлях до самовдосконалення особистості з допомогою освоєння гімнастичних комплексів, психофізичного тренінгу, дихальної гімнастики, проведених дітей. Заняття ушу пропонуються для дітей будь-якого віку. У процесі регулярних занять ушу у дитини розвиваються сила, гнучкість, координація рухів, витривалість, підвищується концентрація уваги, заняття мають велике оздоровче значення і мають позитивний психофізичний вплив.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ушу́ означає «бойові мистецтва» (кит. трад. 武術, спр. 武术, пінйін *wǔshù*). У широкому змісті, слово ушу відноситься до будь-якого бойового мистецтва у світі, хоча практично, воно найчастіше вказує на китайські бойові мистецтва або сучасне спортивне ушу [1].

Аналіз спеціальної літератури і дані інтернет ресурсів дозволили визначити ефективність впливу засобів ушу на розвиток фізичного стану та інших якостей дітей таких цілеспрямованість, рішучість, увагу, витривалість, здатність миттєво оцінювати ситуацію [3; 4].

Спортивне ушу для дітей ділиться на два основні розділи, а саме ушу-таолу та ушу-саньда. Ушу-таолу включає удари руками, ногами, кидки, захоплення, заломы, удари в стрибку. Всі ці технічні дії були зведені до комплексу рухів під назвою таолу, що емітує бій людини з одним або декількома противниками, зі зброєю чи без. У базовий набір технічних вправ ушу-таолу входять найбільш видовищні прийоми, які відібрано з таких відомих традиційних стилів ушу, як чацюань, хунцюань, хуацюань, паоцюань, тайцзицюань та шаоліньцюань. Ушу-саньда (саньшоу) як спортивне східне єдиноборство було відроджено лише наприкінці 80-х років XX століття, хоча різні форми поєдинків існували в Китаї вже з давніх-давен. Сучасне саньда - це динамічний вид контактних поєдинків із досить жорсткими правилами, що не допускають зайвого травматизму. Напрямок включає удари руками, ногами, заломы, захоплення, кидки, удари у стрибку, взяті з будь-яких стилів ушу [5; 6].

Мета статті: систематизувати методичні напрями, засоби, методи розвитку рухових якостей дітей в процесі навчання і тренування з ушу на етапі початкової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Навчально-тренувальний процес з ушу в умовах дитячо-юнацьких спортивних шкіл регламентується навчальною програмою [2]. Навчальна програма з ушу на початковому етапі підготовки вказує на такі основні завдання: зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток організму учнів; різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей; спеціальна рухова підготовка – розвинення здібності відчувати й диференціювати просторове розташування, різні параметри рухів, реакції на рухомих об'єкт; початкова технічна підготовка в ушу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів; формування у дітей цікавості до занять ушу; опанування мінімальних теоретичних знань з ушу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни

фізичних вправ; опанування програм III-II юнацького розряду, виконання контрольних нормативів із загально фізичної підготовки (ЗФП).

В процесі розвитку рухових якостей ушуїстів необхідне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні й точні рухи. Значну увагу приділяти розвитку сили м'язів-розгиначів і розвитку координації рухів.

Навантаження мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності. Заняття мають бути емоційними, багатоплановими, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. Співвідношення обсягів (часу) занять з фізичної та техніко-тактичної підготовки у першому році навчання повинна складати 80:20, а в другому та третьому – 70:30.

Контрольно-перевідні вправи із ЗФП для груп початкової підготовки включають такі контрольні вправи: біг 30 м; стрибок у довжину з місця; стрибок угору з місця; біг 1000 м; вис на зігнутих руках; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; підняття тулуба в положення сидячи; човниковий біг 4х9 м.

На перших роках навчання потрібно закласти фундамент фізичної підготовленості. З цією метою широко використовуються заняття із загальної та спеціальної фізичної підготовки. Рішення основних завдань, на які зорієнтований тренувальний процес, повинно здійснюватися під час проведення різноманітних рухливих спортивних ігор та естафет. При цьому вирішуються питання не тільки розвитку фізичних, але й психічних якостей, потрібних для досягнення успіху у майбутніх змаганнях.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Аналіз літературних джерел дозволив визначити основні напрями, методи, умови, особливості розвитку рухових якостей ушуїстів на початковому етапі підготовки.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на теоретичне обґрунтування і експериментальну перевірку ефективності використання елементів ушу в процесі розвитку рухових якостей дітей на етапі початкової підготовки.

Список використаних джерел:

1. Ушу. Вікіпедія. [Електронний-ресурс] – URL : <https://uk.wikipedia.org/wiki/83>.
2. Ушу. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. О. В. Чуканов, В. В. Федорцов] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Республіканський науково-методичний кабінет, Українська федерація ушу. Київ : [б. в.], 2009. 73 с. [Електронний-ресурс] – URL: https://mms.gov.ua/storage/app/sites/16/Sport/Programy_navchalni/2014/yshy.pdf.
3. Ушу – опис, гімнастика, заняття, основні переваги. [Електронний ресурс] – URL : <https://madagaskar.kiev.ua/ushu-shho-ce-take/>.
4. Кастальский О. О. Развитие внимания у детей младшего школьного возраста посредством применения ушу. *Ученые записки университета*

имени П.Ф. Лесгафта. 2017. № 2 (144). С. 97-101. [Електронний-ресурс] – URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-sredstv-rekreatsionnoy-gimnastiki-ushu-v-programmu-po-doshkolnomu-fizicheskomu-vospitaniyu-detey-5-6-let>

5. Класифікація дитячого ушу. [Електронний-ресурс] – URL : <https://wushu.pp.ua/wushu-information/6732-klassifikacziya-detskogo-ushu.html>.
6. Чустрак А. П. Нетрадиційні види гімнастики. Одеса : ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2021. С. 10-11. [Електронний-ресурс] – URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/12880/1/Chustrak%20Anatoly%20Petrovych%202021.pdf>.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПЛАВАННЯ В ЗАКЛАДІ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ

Н. О. Хлус, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Дошкільний вік – період формування рухових якостей, навичок та умінь дитини, які є основою її нормального фізичного та психічного розвитку. У цьому віці у дітей закладаються основи здоров'я, довголіття та всебічної рухової підготовленості. Сучасний світ пропонує чимало варіантів та можливостей для того, щоб дитина розвивалася та фізично зміцнювалася.

Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання і відноситься не тільки до здоров'язберігаючих, але і до життєзберігаючих технологій. Плавання є одним із найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить у зміст освітніх програм сучасних закладів освіти. Разом з тим дані свідчать про низький відсоток дітей, які вміють плавати. Для навчання дітей дошкільного віку плаванню розроблено та обґрунтовано різні методики проведення занять [4, с. 23]. Одночасно багаторічна практика навчання дітей плаванню показала, що ефект використання цих методик відрізняється індивідуально. Незважаючи на зусилля низки дослідників щодо пошуку найбільш ефективних засобів, що цілеспрямовано впливають на формування техніки рухів у процесі навчання плаванню, бажаного результату поки що не досягнуто. Це особливо актуально для дітей дошкільного віку, оскільки в цьому віці відбувається найбільш інтенсивне формування знань, умінь, навичок. У зв'язку з цим виникла потреба пошуку найефективніших технологій, які створюють умови для розвитку і вдосконалення плавальних

навичок, підвищення функціональних можливостей організму, творчого самовираження дітей.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питаннями оздоровчого плавання для дітей дошкільного віку займалися такі науковці : Т. І. Осокіна, А. Д. Котлярова (розглядали методичні особливості проведення занять з оздоровчого плавання в ЗДО); Ж. К. Холодова, М. С. Кузнєцова (теорія та методика навчання дітей плаванню); С. В. Архіпов (особливості розвитку навичок плавання у дітей старшого дошкільного віку на основі сюжетних ігор); М. Ж. Булгакова (особливості розвитку у дітей дошкільного віку навичок плавання ігровим методом).

Мета статті: дослідити вплив технологій оздоровчого плавання на фізичний розвиток дітей дошкільного віку.

Виклад основного матеріалу. Організаційно-педагогічні умови навчання дітей плаванню в ЗДО містять комплекс заходів, що забезпечують комфортне та безпечне предметно-розвивальне середовище для дитини, що включає різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи, поєднання занять у басейні з раціональним режимом діяльності та відпочинку, методичне забезпечення освітнього процесу та кваліфіковані кадри.

Основою для проведення занять з оздоровчого плавання в ЗДО є програма, розроблена з урахуванням фізіологічних особливостей дітей дошкільного віку та базується на нормативних документах. Для роботи з дітьми дошкільного віку обов'язковий індивідуальний підхід. Тільки при контролі статі та віку, рівня фізичного розвитку та стану здоров'я дітей, їх схильності до простудних захворювань, ступеня ознайомлення з водою та адаптації до змін температурних умов, індивідуальних реакцій на фізичні навантаження можна підібрати найбільш оптимальні технології оздоровчого плавання [5, с. 26].

Провідне місце з організації занять з оздоровчого плавання належить ігровому методу, що дозволяє забезпечити необхідну зацікавленість дітей у навчанні плаванню, збільшити кількість повторень вправ, використовувати різні вихідні положення, підвищити емоційність занять [4, с. 24]. Засвоєння різних рухів здійснюється шляхом багаторазового повторення (кількість повторень має збільшуватися поступово). Враховуючи, що повторення рухів є одноманітною діяльністю і втомлює дітей, на одному занятті треба пропонувати їм різноманітні вправи. Діти дошкільного віку на основі наслідування краще засвоюють цілісні рухові акти, тому треба створювати у них цілісне уявлення про спосіб плавання, що вивчається. У зв'язку з особливостями розвитку мислення дітей у цьому віці (конкретність, предметність, сильно виражена здатність до наслідування тощо) дуже важливе значення при навчанні плавання має показ, який повинен супроводжуватися доступними для дітей поясненнями методиста з фізичної культури. Як відомо, значне місце у мисленні дитини дошкільного віку займає образ. Саме тому, у навчанні плаванню доцільно застосовувати образні порівняння у назвах та поясненнях вправ. Наприклад, такі назви, як «Очі у воді», «Ніс потонує», «Раки», «Акула» тощо, допомагають створити у дитини реальні уявлення про

виконання вправ, забезпечують правильне оволодіння ними. С. В. Архіпов запропонував методику підготовки дітей у плаванні, засновану на використанні сюжетних ігор. Програма реалізується протягом одного навчального року. У процесі сюжетних занять доцільно використати вірші, загадки, що відповідають сюжету [1, с. 185].

При підборі музичного супроводу для підготовчих вправ, що виконуються на суші та на маленькій глибині, рекомендується використовувати спеціальну музику, тематично пов'язану з сюжетом, для розслаблення та одночасної концентрації на тому чи іншому м'язовому стані у поєднанні з природними звуками (наприклад, застосовуються музичні композиції «Океан», «Пісня кита», «Морські сни», «Шлях дельфіна», «Морські мелодії»). Звуки океанських хвиль, згідно з даними науково-методичної літератури, найбільш розслаблюючі, сприяють адаптації до водного середовища та беззаперечного стану в ньому, оволодіння навичками фізіологічного самоконтролю, розвитку психічних здібностей [3, с. 36].

Висновки: Оздоровче плавання є ефективним засобом розвитку рухових умінь та навичок у дітей, а також підвищення їх фізичного здоров'я, що зумовлено особливостями водного середовища. Провідною діяльністю у цьому віці є ігрова, що визначає вибір гри як основної технології навчання плаванню в ЗДО. Отже, одним із ефективних методів розвитку плавальних навичок є сюжетні ігри на воді.

Перспективи подальших досліджень. Результати вивчення теоретичних аспектів застосування оздоровчих технологій плавання в ЗДО буде слугувати теоретичною основою подальшого емпіричного дослідження в галузі ефективності застосування технологій оздоровчого плавання.

Список використаних джерел:

1. Архипов С. В. Развитие плавательных навыков на основе программы по опережающей подготовке для старших дошкольников. Москва: Просвещение, 2009. № 91 С. 185–190.
2. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник. Суми: ПФ «Університетська книга», 2019. 467 с.
3. Дубова В. Пригоди у морському царстві. *Дошкільне виховання*. 2016. № 7. С. 36–40.
4. Марфушкіна О. Плаваємо змалку. *Палітра педагога*. 2002. № 1/2. С. 23-25.
5. Осокина Т. И. Тимофеева Е. А., Богина Т. Л. Обучение плаванию в детском саду. Москва : Просвещение, 1991. 159 с.

ОСОБЛИВОСТІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 014 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

Холодний О.І., кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Мусхаріна Ю.Ю., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри медико-біологічних основ охорони життя та цивільного захисту Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Слепушкін А.С., здобувач вищої освіти другого (магістерського) рівня, спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет»

Постановка проблеми. Російська агресія і як наслідок воєнний стан в державі, а до цього дворічний карантин, все цевимагає нового підходу до освітнього процесу та відношення до онлайн спілкування. Електронна освіта набуває активного поширення не тільки у науково-методичній літературі, а й серед усіх верств населення завдяки наявній інформаційній інфраструктурі, сукупності різноманітних інформаційних систем та ресурсів.

Сучасні інформаційно-комунікаційні технології дозволяють здійснювати навчання на відстані, при цьому перевіряючи якість засвоєних знань, використовуючи активні методи навчання. Головною перевагою дистанційного навчання дослідники вважають гнучкість, модульність, технологічність, оновлення ролі викладача, підвищення мотивації до самоорганізації здобувачів, при цьому навчання стає більш інтерактивним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність дистанційного навчання є предметом дослідження як вітчизняних, так і зарубіжних фахівців з фізичного виховання та спорту [3, 4]. Дистанційне навчання студентів є дешевшим за стаціонарне, в умовах недофінансування закладів вищої освіти є більш доцільним, і в майбутньому може набути повноцінного впровадження [5]. Н. Борецько визначає особливості змішаної форми дистанційного навчання для студентів спортивного профілю, використання інтерактивних технологій, методів та засобів дистанційного навчання [2]. Загальні питання організаційно-педагогічних умов впровадження дистанційних технологій навчання репрезентують науково-практичні дослідження з окреслених питань такі видання, як «Інформаційні технології і засоби навчання» [4], «Науково-

методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту» [5].

Згідно Закону про вищу освіту[6] дистанційна форма навчання дорівнюється до другої основної форми навчання у закладах вищої освіти. Але на сьогоднішній день існують певні питання щодо використання дистанційних технологій навчання в процесі підготовки майбутніх фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Слід зазначити, що проведення практичних занять спортивно-педагогічних дисциплін у звичайному режимі відбуваються в спортивних комплексах, із застосуванням різноманітного обладнання та приладів. Тому для забезпечення дистанційного освітнього процесу таких дисциплін потрібна особлива форма навчання, яка не поступалася б за ефективністю традиційній навчальній діяльності у закладах вищої освіти.

Організація дистанційного навчання при підготовці фахівців в галузі фізичного виховання і спорту дозволяє систематично проводити навчання студентів поза навчальним закладом, під час карантину, навчальних тренувань, зборів, змагань, розвивати нові форми самостійної освіти.

Запровадження технології дистанційного навчання в освітній процес ще не набуло належного розвитку, тому викладач та здобувач зіштовхується з різного роду проблемами: якість Інтернет зв'язку, незрозумілість виконання рухових умінь, відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача, велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних та часових витрат під час розробки дистанційних курсів тощо. Вважаємо, що головною проблемою під час запровадження дистанційного навчання є неможливість засвоєння навчального матеріалу в повній мірі, внаслідок специфічності предметної області загально-професійних і спортивно-педагогічних дисциплін.

Мета статті. Метою нашого дослідження було вивчення особливостей дистанційного навчання у навчально-виховному процесі студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) під час викладання спортивно-педагогічних дисциплін.

Виклад основного матеріалу. Набуття знань здобувачами, при дистанційному навчанні, відбувається через мережу Інтернет та інші комунікаційні канали, що забезпечує інтенсивний і тісний двосторонній обмін інформацією між слухачами й викладачем.

У системі освітнього процесу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) склалася проблемна ситуація: як проводити практичні заняття спортивно-педагогічних дисциплін під час дистанційного навчання. Вирішенням такої проблеми можливе за умови використання якісної дистанційної платформи та побудови індивідуальної, систематичної роботи зі студентом з метою засвоєння необхідного навчального матеріалу, залучення дієвих методів і форм навчання, в тому числі інформаційних і комунікаційних технологій.

У ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» навчально-виховний процес під час дистанційної форми навчання здійснюється в

переважній більшості на дистанційній платформі Moodle, що призначена для організації й управління навчанням у мережному середовищі з використанням інформаційно-комунікаційних технологій. Вона надійна в експлуатації, є простою у використанні й адмініструванні, забезпечує безпеку інформації та її передачу від викладача до студента, здійснює оцінювання навчальних досягнень студентів.

Платформа спроектована відповідно до реалізації методів колективної діяльності суб'єктів навчання та орієнтована, насамперед, на організацію взаємодії між викладачем та здобувачами.

Доступний інтерфейс не вимагає спеціальних навичок щодо створення електронних навчально-методичних матеріалів. Основними засобами, що дозволяють суб'єктам навчання спілкуватися між собою, є: форум – засіб offline спілкування, спільний для всіх студентів, розміщений на головній сторінці платформи; електронна пошта; обмін з викладачем вкладеними файлами; чат – засіб online спілкування між викладачами і студентами; обмін особистими повідомленнями.

Викладачі факультету фізичного виховання, які забезпечують освітній процес спортивно-педагогічних дисциплін, працюють зі студентами переважно в режимі персональної співпраці з забезпеченням дистанційної складової навчальних дисциплін [1]. Дистанційний курс, розташований на платформі Moodle, має стандартні розділи: навчально-методичний матеріал включає в себе робочу навчальну програму курсу, силабус; відомість про автора (викладача); корисні посилання. У теоретичній частині курсу містяться лекційні матеріали, додаткові мультимедійні навчально-методичні матеріали; у практичній частині – практичні завдання за темою вивчених лекцій, окремі ресурси для кожного заняття; перелік рекомендованої навчальної літератури; тестові завдання за кожною темою лекції практичних занять для нарахування балів студенту, завдання для самостійної роботи (список тем для написання реферату, індивідуально-дослідного завдання, методичні рекомендації тощо), підсумкова атестація (екзамен або залік).

Для дисциплін «Спортивні та рухливі ігри з методикою викладання», «Легка атлетика з методикою викладання», «Музично-ритмічне виховання», «Гімнастика з методикою викладання», «Плавання з методикою викладання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», де практичні заняття відбуваються в спортивних комплексах, доцільним є розміщення інформації суто ознайомлювального характеру з додатковим уточненнями у вигляді супроводжувальних відеоматеріалів (наприклад, фрагменти уроків фізичної культури та виконання і страховка окремих вправ, навчальні відео-курси тренування, коментарі фахівців, відео-звіти тощо). Зрозуміло, що тестові завдання є не досить коректними в якості підсумкового контролю, навіть якщо супроводжуватимуться відео-звітом.

Незважаючи на явні переваги у дистанційному навчанні, специфіка професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту накладає ряд обмежень на використання дистанційних технологій: віртуальних

стадіонів і спортивних залів поки не створили, засвоєння техніки рухів, методика навчання, складання спортивних нормативів, проведення контрольних ігор тощо не завжди вписується в систему дистанційної освіти.

Тож, недоліками дистанційного навчання є:

- відсутність живого спілкування, контакту студента і викладача;
- велика трудомісткість і необхідність значних матеріальних витрат під час розробки дистанційних курсів;
- необхідність формування додаткової мотивації і самостійності;
- висока залежність від якості роботи мережі Інтернет та технічної підтримки систем;
- неповне засвоєння навчального матеріалу: практичних умінь і навичок щодо навчання техніки основних елементів з обраного виду спорту;
- неможливість проведення навчального заняття студентом, що формує невпевненість при проходженні педагогічної практики.

Реалії сьогодення такі, що майбутнє все ж за змішаною формою навчання, де поряд з дистанційними формами повинні бути присутніми і форми практичних занять, оскільки одним із найважливіших факторів, що впливають на успіх навчання студентів, є викладач. Неможливо в повній мірі опанувати раціональну техніку рухів на відстані, навіть використовуючи найсучасніші спортивні прилади та комп'ютеризовані тренажери, відеофільми та відеоролики із зображенням взірцевого виконання техніки рухів. Безумовно, нове мультимедійне освітнє середовище є великим помічником у навчанні, проте лише досвідчений викладач може навчити раціональним руховим умінням і навичкам, фахове пояснити методику навчання і тактико-технічних дій, розкрити індивідуальність майбутнього учителя фізичної культури.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій, та вимушена ситуація в державі і світі, дає змогу ефективно та якісно запроваджувати відносно нову форму навчання – змішане та дистанційне. Платформа Moodle дає змогу формувати професійні компетенції у студентів як практичного, так і теоретичного характеру, оволодіння великою базою теоретичних знань, формування здібностей до самонавчання й самоконтролю, самопідготовки та самоадаптації до майбутньої професійної діяльності в умовах соціально-економічних перетворень сучасного суспільства.

Впровадження дистанційного навчання при викладанні спортивно-педагогічних дисциплін повинно відбуватись у двох напрямках: при засвоєнні теоретичного розділу навчальної програми з дисципліни з використанням як традиційних засобів навчання, так і засобів ІКТ. Під час засвоєння практичного розділу, доцільно використовувати відео фрагментів навчання технічним елементам та руховим навичкам.

Однак, у підготовці студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) варто зазначити, що будь-яка платформа дистанційного навчання не в змозі в повній мірі забезпечити здобувачам реальні умови спортивно-педагогічного вдосконалення у спортивних та спеціалізованих залах, на ігрових

та змагальних майданчиках, стадіонах, басейні, а також засвоєння методики навчання різних рухових умінь. Тому традиційний компонент підготовки залишається провідним при підготовці майбутніх спеціалістів з фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Басенко О.В. Організація дистанційного навчання студентів ВНЗ спортивного профілю засобами інформаційно-комунікаційних технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 11 (66)15, 2015. С. 12-16.
2. Борейко Н.Ю., Азаренкова Л.Л. Використання змішаної форми дистанційного навчання на спеціальності «Фізична культура і спорт». Науковометодичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту. № 1, 2017. С. 16-19.
3. Дистанційна освіта [Елект. ресурс] <https://mon.gov.ua/ua/osvita/vishaosvita/distancijnaosvita>
4. Драгнєв Ю.В. Інформатизація професійної освіти майбутнього вчителя фізичної культури. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. № 2, 2012. С. 33-35.
5. Самолюк Н., Швець М. Актуальність і проблемність дистанційного навчання. Нова педагогічна думка. № 1.1, 2013. С. 193-201.
6. Закон України «Про освіту»<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text>.

ОПТИМІЗАЦІЯ СЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Цись Я.Д., студент 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Біологія та здоров'я людини та психологія) Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Цись Д.І. доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку підростаючого покоління сьогодні справедливо розглядається як одне з пріоритетних соціально-педагогічних завдань. Фізичне виховання у школі покликане зміцнювати здоров'я дітей, сприяти нормальному фізичному розвитку дитини. На уроках фізичної культури учні набувають важливих навичок у руховій діяльності – у бігу, ходьбі, метанні предмета тощо. Легка атлетика у школярів

розвиває всі ці види фізичних вправ. Це головний розділ у програмі фізичної підготовки школярів.

Легка атлетика відрізняється різноманітними формами проведення занять, різноманітністю вправ. Тому діти та підлітки із задоволенням використовують даний розділ шкільної програми. Фізичні вправи мають бути не тільки корисними, для розвитку фізичних якостей, а й позитивно впливати на емоційний стан учня. Щоб досягти успіху у процесі занять легкою атлетикою, вчитель має побудувати освітній процес таким чином щоб досягти успіху за допомогою різнопланової діяльності на учнів з боку вчителя.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Програма «Легка атлетика в школі» передбачає освоєння основних рухових навичок, виходячи з фізичних можливостей середнього учня за показниками розвитку та здоров'я. У результаті загальної підготовки учень отримує необхідні рухові вміння та навички для всебічного, гармонійного розвитку особистості. Спортивні тренування передбачають удосконалення в одному виді фізичної підготовки. Це стосується і секційних занять з легкої атлетики у школі [4].

Використання ефективних засобів з підвищення ефективності занять з фізичного виховання дітей і підлітків досліджували Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, С.О. Душанін, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, В.С. Міщенко, Б.М. Шиян та ін.

У нашій країні легка атлетика складає основну частину шкільної програми з фізичного виховання. І це не випадково, оскільки ці вправи розвивають організм найбільш рівномірно і гармонійно. Системи легкоатлетичних вправ мають оздоровчий ефект всього організму загалом. Крім м'язової активності вони розвивають серцево-судинну систему, дихання, вестибулярний апарат, реакцію.

Удосконалюються всі групи м'язів, рівномірні навантаження приносять задоволення в процесі уроку.

Урок легкої атлетики у школі виховує командний дух, почуття колективізму. У подальшому житті навички, отримані на уроках легкої атлетики, стануть у нагоді в подальшій професійній діяльності.

Мета статті: підвищити ефективність позаурочної роботи з фізичного виховання в середній школі засобом легкої атлетики.

Виклад основного матеріалу. Основною формою фізичного виховання у школі є урок. Але не можна недооцінювати роль секційних та гуртових робіт, стосовно організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з учнями. Головною метою цієї роботи є впровадження фізичної культури та спорту у повсякденне життя та побут школяра.

Секційна та гуртова робота з дітьми з фізичного виховання – це освітній процес, спрямований на задоволення потреб людини, вдосконаленні основних інтелектуальних, професійних та спеціальних умінь. Базується методика на розвитку вже існуючих навичок та набуття нових знань [3].

Організація секційно-гуртової роботи з дітьми з фізичного виховання активно сприяють загальному фізичному розвитку учнів, зміцнюють та загартовують його здоров'я. Під час тренувального процесу зміцнюється

м'язова сила, розвивається спритність та координація рухів. Крім зазначеного аспекту, юні спортсмени відрізняються більшою витривалістю, завзятістю, підвищеною впевненістю у собі. У них розвиваються навички переносити хворобливі відчуття, перемагати невпевненість, страх, вчитися працювати у команді.

Секційна робота з дітьми з фізичного виховання в школі повинна охоплювати якнайбільше учнів. І тому необхідно планувати всю роботу з урахуванням рівня фізичного розвитку дітей.

Навантаження, запропоноване дітям, має відповідати групам здоров'я з урахуванням віковим та фізіологічним особливостям. Тільки посильна робота може принести радість та задоволення. А при появі позитивних емоцій при занятті спортом розвивається інтерес та потреба у занятті цим видом діяльності [1].

Під час організації секційної роботи з дітьми шкільного віку робота планується за такими напрямками:

- масова фізична культура;
- проведення фізкультурно-оздоровчих заходів та спортивних змагань;
- підготовка учнівського фізкультурного активу;
- пропаганда та агітація до здорового способу життя.

Заняття легкою атлетикою – це засіб морального виховання та самовдосконалення дитини. Для цього необхідно заохочувати спортсменів до самостійності, ініціативності, уміння здійснювати рішення та брати на себе відповідальність.

Секційна робота з дітьми з фізичного виховання є локальним документом, що визначає зміст та особливості організації освітнього процесу, що враховує можливості та особливості розвитку учнів. Необхідно вибирати фізичні вправи, варіювати їх інтенсивність і тривалість відповідно до віку, фізичної підготовленості, стану здоров'я. Вміле використання індивідуальних особливостей учня ґрунтується на даних безпосереднього педагогічного спостереження та лікарського контролю [2].

Секційна робота з дітьми регламентує мету, очікувані результати, зміст, умови та технології реалізації освітнього процесу, оцінку якості підготовки учня за даним напрямом підготовки та включає: робочу програму, календарний навчальний графік, методичні матеріали, що забезпечують реалізацію відповідної освітньої технології додаткової освіти та інші матеріали, які забезпечують якість підготовки учнів.

Перший етап – включає розвиток основних фізичних якостей і оволодіння базовими основами техніки обраного виду спорту (5-6 клас);

Другий етап – подальший розвиток базових основ техніки та основних фізичних якостей та рухових навичок (7-9 клас).

Форми проведення занять: групові заняття, тривалість заняття – 45 хвилин.

Для більш якісного освоєння предметного змісту заняття поділяються на три типи: з освітньо-пізнавальною, освітньо-предметною та тренувальною спрямованістю:

освітньо-пізнавальної спрямованості ознайомлюють із освітніми знаннями, навчають навичкам та вмінням щодо організації та проведення самостійних занять, з використанням раніше розученого навчального матеріалу;

освітньо-предметної спрямованості використовуються на формування навчання практичному матеріалу розділів легкої атлетики, рухливих ігор, спортивних ігор;

освітньо-тренувальної спрямованості використовуються для переважного розвитку фізичних якостей та вирішення відповідних завдань на цих заняттях, формуються уявлення про фізичну підготовку та фізичні якості, навчають способам регулювання фізичного навантаження.

Основними формами підбиття підсумків програми, є тестування:

- вміння здійснювати біг на заданій дистанції, здійснювати різні види стрибків та метань, виконувати індивідуальні та колективні дії;
- знання основ техніки легкоатлетичних, спеціальних бігових вправ та здатність застосування їх на практиці;
- здатність самостійно здійснювати та організувати заняття з легкої атлетики.

Тестування проводиться з метою визначення ефективності занять 2 рази на рік на вибір педагога.

У навчанні дітей основна увага приділяється освоєнню знань, засобів, методів загальної фізичної підготовки. Навчальне заняття будується традиційно: розминка у вигляді повільного бігу, гімнастичних вправ на розтягування м'язового апарату, 3-5 прискорень (від 10 до 30 м), близько половини часу занять відводиться спортивним та рухливим іграм

Протягом перших років навчання в секції учні звикають до регулярного відвідування занять і самого тренувального процесу. Основні рухові навички (ходьба, біг, стрибки) формуються на стійкому рівні (метод оцінки – візуальне спостереження викладача).

Спостерігається зростання фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, спритності, координації. Спосіб перевірки – виконання учнями контрольних нормативів із ЗФП (на початку та наприкінці навчального року) та проведення змагань. Освоєння техніки основних елементів обраних видів спорту перевіряється (оцінюються) протягом усього навчання у реальному масштабі часу у міру їхнього розучування та стабілізації навички [2, 4].

Тестування із ЗФП: біг 30-60м; біг 500-1000м; згинання-розгинання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою (на потилиці) – «підйом тулуба» – за 30 секунд; стрибок у довжину з місця; «віджимання» в упорі лежачи (від підлоги чи лави).

Протягом перших років навчання в секції дитина усвідомлює різницю між спринтом і кросом, про відмінності в техніці бігу на різні дистанції. Вміє

пробігати 500-1000 м у посиленому (невисокому) темпі, набуває навичок у різноманітних пересуваннях, стрибках, багатоскоках, метаннях.

Протягом другого етапу навчання у секції відбувається зміцнення імунної системи, підвищується рівень фізичної підготовленості школярів (метод оцінки – зменшення кількості простудних захворювань, за відгуками батьків). Підвищуються показники фізичного розвитку. Механізм оцінки – здавання контрольних нормативів з ЗФП, змагання чи тестування. Технічні навички у складних по координації рухах та діях. Спостерігається зростання потреби у самостійних заняттях фізкультурою та спортом.

Учні засвоюють основні норми, і необхідність гігієнічних правил під час занять фізичними вправами, розуміють сенс вимог під час проведення частин занять (уроку) і необхідності робити ранкову гігієнічну гімнастику.

У легкій атлетиці: учні вдосконалюють вправи комплексу з розминки. Мають уявлення про відмінності у техніці бігу на різні дистанції. Найпростіші правила змагань та суддівства. Вміють розподіляти сили на різних дистанціях, долати в режимі інтервального тренування дистанції спринтерського та стаєрського характеру, пробігати довгі дистанції у «своєму» темпі (1-2 км), отримати навички в метанні м'яча на дальність і в ціль, удосконалюють техніку виконання стрибка поштовхом однієї та двома ногами з місця і з розбігу то що.

Після третього етапу навчання у секції відбувається поступове зростання та зміцнення всіх систем організму (згідно з показниками медогляду), збільшуються показники фізичного розвитку (контрольні нормативів із ЗФП), покращується технічна підготовка (тестування та участь у змаганнях зі спеціалізації обраного виду спорту, який учень вибирає сам або рекомендує тренер).

Висновки та перспективи подальших досліджень. В результаті організації та проведення тренувального процесу з легкої атлетики в загальноосвітніх школах у дітей підвищується рівень фізичної та технічної підготовленості, покращуються фізичний стан, збільшується руховий режим школяра, закріплюються знання та навички ведення здорового способу життя.

В подальшому робота буде спрямована на формування стійкого інтересу учнів до цілеспрямованого навчально-тренувального процесу з обраного виду спорту.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів: [навч.-метод. посібник]. Київ : ІЗМН, 1998. 232с.
2. Гогін О. В. Легка атлетика: Курс лекцій // Харк.держ.пед.ун-т ім. Г.С.Сковороди. Харків: «ОВС», 2001. 112 с.
3. Конестяпін В., Т. Вітер. Фізичне виховання школярів 14-15 років з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики / *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2008. Вип. 12, Т. 2. С. 115–119.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту]. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 2. 366 с.

КОРИГУВАЛЬНИЙ ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИПРАВЛЕННІ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ УЧНІВ

Черній В. П., кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Численні наукові розвідки [1; 2; 3], проведені останніми роками, свідчать про те, що масовий характер порушень постави серед учнівської молоді – одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства. Актуальними постають питання використання у фізичному вихованні учнівської молоді коригувальних вправ для виправлення анатомічної і функціональної недостатності опоро-рухового апарату [4].

Використання активної корекції розглядається нами як свідоме і цілеспрямоване використання учнями спеціальних, коригувальних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз наукових джерел засвідчує, що існує значна кількість наукових і методичних праць присвячених окресленій проблемі. У фундаментальних дослідженнях В. Кашуби виділено якісні показники постави. А. Галіздрою виявлено, що найбільш частою патологією, яка діагностується в учнів Рівненської області, є функціональні та структурні зміни органів опори й руху. У дослідженнях В. Язловецького визначено причини порушень постави в молодих людей у процесі їхнього навчання у ЗЗСО. У наукових працях А. Альошиної визначені типологічні особливості постави учнів. Результати медичного скринінг-огляду та анкетування дозволили І. Рубцовій, Т. Кубишкіній та Н. Лукшиній зробити висновки щодо навчальної діяльності у ЗЗСО, яка створює несприятливі умови для формування навички правильної постави і корекції наявних порушень.

Мета статі полягає в експериментальному обґрунтуванні доцільності використання засобів активної корекції у виправленні порушень постави учнів старшої школи.

Виклад основного матеріалу. Завданням нашого дослідження було визначити коригувальний вплив занять спеціального тренування опорно-рухового апарату за запропонованою методикою на виявлені функціональні порушення постави у досліджуваних учнів. У заняттях із учнями старших класів ми використовували: мобілізацію, розвантаження хребетного стовпа;

принцип вигинання хребетного стовпа у напрямку, протилежному викривленню; вправи у балансуванні; розвиток правильного дихання; виховання навичок правильної постои; симетричні і асиметричні вправи.

На початку експерименту під час практичного впровадження експериментальної методики приблизно 25,0% учнів знаходились на низькому та 75,0 % досліджуваних на середньому рівнях біогеометричного профілю постои. Жодного учня не було зафіксовано з високим рівнем біогеометричного профілю постои.

Після впровадження експериментальної методики корекції порушень біогеометричного профілю постои в обстежуваних учнів нами зареєстровані суттєві позитивні зміни рівня стану біогеометричного профілю постои як серед обстежених з функціональним порушенням постои «кругла спина» та «плоска спина», так і серед учнів зі сколіотичною поставою (рис. 1).

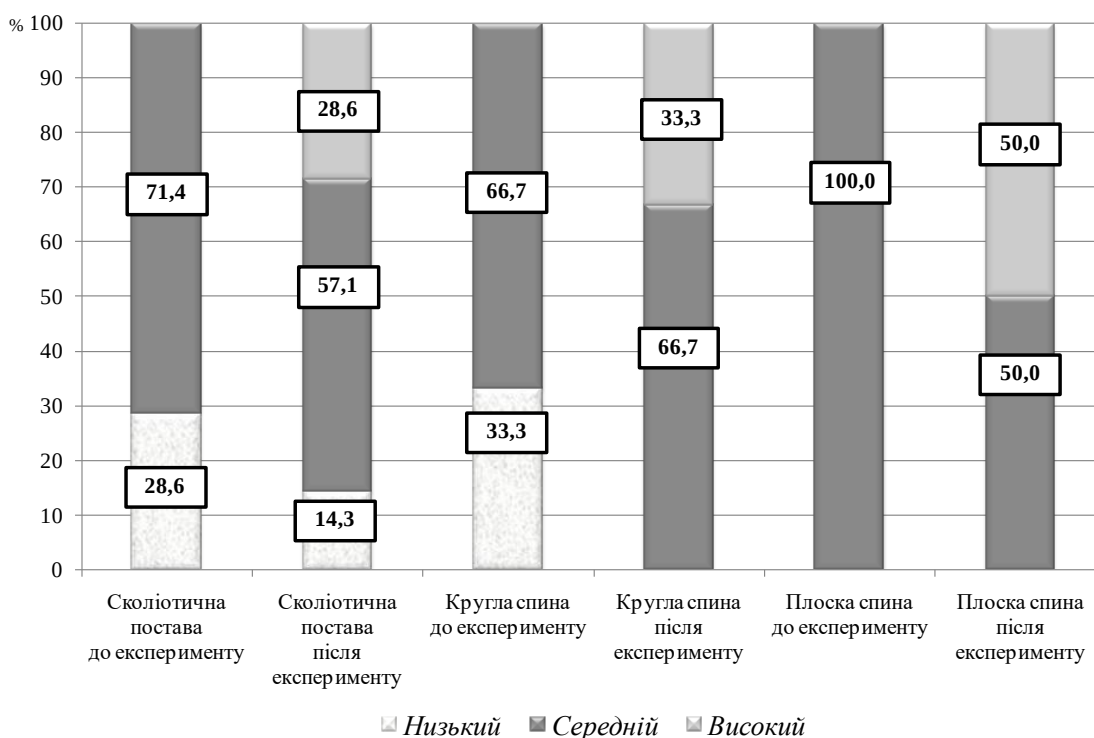


Рис. 1. Стан біогеометричного профілю постои учнів до та після експерименту.

Встановлено, що кількість учнів із сколіотичною поставою після експерименту відповідно до рівня стану біогеометричного профілю постои розподілились наступним чином: на низькому рівні залишилось лише 1 особа з 7 обстежених, водночас середній рівень зменшився на 1 учня, який перейшов до високого рівня стану біогеометричного профілю постои.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, під час проведення дослідження нами було виявлено позитивний вплив використання засобів активної корекції у виправленні порушень постои учнів старшої школи, який виявився у кількісному підвищенні оцінних характеристик та покращенні рівня стану біогеометричного профілю постои молодих людей.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні застосування диференційованого підходу при побудові оздоровчих занять з учням, які мають порушення постави.

Список використаних джерел:

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція порушень опорно-рухового апарату в дошкільнят, школярів та студентської молоді у процесі фізичного виховання : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 368 с.
2. Галіздра А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2005. № 2(18). С. 25–28.
3. Рогачев Е. А., Демин Ю. М., Рогачев В. Е. Физическая реабилитация школьников с нарушениями опорно-двигательного аппарата. *Теория и практика физической культуры*. 2007. № 9. С. 73–75.
4. Язловецький В. С., Мухін В. М., Турчак А. Л. Коригувальна гімнастика : навч. посіб. Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка. 2010. 388 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

*Шабатін А.В., студент 2-го курсу
(магістерського рівня) спеціальності
«Середня освіта (Фізична культура)»,
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка*
*Мельнік А.О., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання Центральноукраїнський
державний університет імені Володимира
Винниченка*

Постановка проблеми. У вітчизняній структурі шкільного фізичного виховання пріоритет і основний обсяг занять віддавався циклічним видам спорту, що сприяли розвитку витривалості (лижі, біг, баскетбол, волейбол) [5]. Проте сучасні соціальні реалії вимагають додаткового розвитку силової та швидко-силової підготовки. Розвиток силових рухових якостей учнів значно відстає від своїх потенційних можливостей. Очевидно, що в процесі фізичного виховання підростаючого покоління, необхідно однаково використовувати можливості циклічних і силових видів фізичних вправ. Проте вважалося, що заняття з обтяженнями негативно впливають на фізичний та функціональний розвиток школярів [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час силова підготовка пов'язується з атлетичною гімнастикою. Питання використання атлетичної

гімнастики для фізичного виховання школярів розглядали багато вчених. Перші методичні матеріали з атлетичної гімнастики, розраховані для фізичного розвитку школярів зображені у працях Н.М. Ходакова, Б.Г. Пустовойта, М.Л. Уркана, Г.П. Тенно. У 1968 р. на Всесоюзній конференції з гімнастики атлетична гімнастика була віднесена до розділу загальнорозвиваючої гімнастики [4]. Перші програми з атлетичної гімнастики для учнів почали з'являтися у другій половині 60-х років XX століття, проте вони спрямовані не на вирішення комплексних виховних завдань, а на розвиток фізичних якостей та загальну фізичну підготовку [2].

Можливість встановлення додаткового навантаження, великий діапазон вправ, наочність результатів занять зробили атлетичну гімнастику популярною серед підростаючого покоління [3]. Насьогодні кількість учнів, хто займається атлетичною гімнастикою становить 50% від загальної кількості старших школярів.

Мета статті – визначити основні особливості атлетичної гімнастики. Атлетична гімнастика - це система вправ з різними навантаженнями, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування гармонійної особистості, формування прагнення здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу. Атлетична гімнастика повинна розглядатися як система фізичного виховання, що має у своєму арсеналі різноманітні засоби для комплексного впливу на особистість школяра. У процесі занять атлетичною гімнастикою можуть моделюватися життєві ситуації, які потребують використання фізичних і психічних ресурсів організму, що особливо актуально для старших школярів. Особливо це можна спостерігати в закладах додаткової освіти, де педагогічний процес більш наближений до реалій життя на відміну від школи [5]. Саме там атлетична гімнастика може стати дієвим засобом виховання та формування особистості учнів.

Виділимо основні переваги атлетичної гімнастики перед іншими видами фізичної активності:

- доступність - займатися атлетичною гімнастикою можуть як юнаки, так і дівчата шкільного віку, різного рівня підготовленості;
- безпека - ймовірність травм при заняттях на тренажерах надзвичайно мала, а при виконанні вправ зі штангою та гантелями використовується страховка та самострахування;
- цілорічність - на відміну від інших видів спорту, що є сезонними, атлетична гімнастика забезпечує фізичну активність незалежно від кліматичних і погодних умов;
- всебічність - засоби атлетичної гімнастики дозволяють формувати всі м'язи, розвивати координацію, гнучкість, силову витривалість;
- відсутність агресивності - на відміну від інших видів спорту (різних єдиноборств, де ставиться завдання випередити суперника або завдати йому шкоди), атлетична гімнастика спрямована на накопичення ваги і передбачає допомогу товаришів по заняттях.

Виходячи з вищевикладеного, нами конкретизовано поняття оздоровча атлетична гімнастика - як система фізкультурно-оздоровчих вправ з обтяженнями, спрямовану на залучення учнів до регулярної фізичної активності, забезпечення високої працездатності та формування морально стійкої особистості. Основними функціями атлетичної гімнастики, як системи фізичних вправ є:

- загальна силова підготовка;
- спеціальна силова підготовка;
- профілактика гіподинамії та гіпокінезії;
- реабілітація опорно-рухового апарату після травм;
- функція виховуючого характеру, здорового способу життя;
- самореалізація.

Перевагою атлетичної гімнастики є симетричність виконання рухів - переважна більшість вправ зі штангою, гантелями, тренажерами виконується одночасно двома руками, з рівним навантаженням, з однаковими траєкторіями руху [3]. Основний засіб атлетичної гімнастики - вправи з обтяженнями, що мають комплексний вплив на організм старших школярів. Тренування з обтяженнями збільшують м'язову силу; підвищують м'язову витривалість; вони є засобом формування тіла; збільшують міцність кісток і зв'язок, кількість капілярів у м'язах; збільшують гнучкість; покращують здоров'я та фізичну підготовленість; допомагають контролювати вагу та знижувати відсоток жиру; зміцнюють серце та нормалізують тиск крові; допомагають запобігти остеопорозу; сприяють формуванню позитивної думки про себе; виховують дисциплінованість та посилюють мотивацію.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Регулярні заняття атлетичною гімнастикою позитивно впливають не тільки на фізичний розвиток і фізичну підготовку, але і на інші складові здоров'я і здорового способу життя. Раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму навчання, відпочинку та гігієни є безумовною умовою досягнення успіху на заняттях атлетичної гімнастикою.

Список використаних джерел:

1. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Ч. 1. Черкаси: ЦНТЕІ, 2005. 263 с.
2. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посібник. Ч. 2. Черкаси: ЦНТЕІ, 2005. 263 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Том 1. К.: Олімпійська література, 2008. 391 с.
4. Платонов В.Н. Адаптація в спорті. Київ, 1988. 289 с.
5. Язловецький В.С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі. Кіровоград, 2006. 284 с.

ЗАСОБИ АКТИВНОГО ТУРИЗУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Шарова Н.О., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Сьогодні багато уваги приділяється здоровому способу життя, формування якого відбувається під час навчання у закладі загальної середньої освіти. Туризм є одним із засобів здорового способу життя. Активний туризм завжди займав одне із провідних місць у суспільному житті, що зумовлено природною потребою у руховій активності в дітей, які дотримуються принципів здорового способу життя [2; 5].

Головною проблемою щодо зниження рівня фізичного здоров'я учнів закладів освіти є недостатнє забезпечення їх біологічної потреби у руховій активності. Впровадження третього уроку на тиждень занять фізичною культурою у процес фізичного виховання учнів дану проблему повноцінно не вирішує [4]. У даному контексті туризм, як засіб фізичного виховання учнів, є резервом щодо оптимізації режиму рухової активності дітей [5]. Таким чином, розробка методики організації та проведення сучасних уроків фізичної культури на основі засобів активного туризму є актуальною проблемою, яка може вирішувати питання щодо підвищення рівня деяких компонентів фізичного стану учнів середньої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз даних науково-методичної літератури свідчить, що зміст та спрямованість фізичного виховання учнів основної школи не забезпечують належного рівня їх здоров'я на сучасному етапі, традиційні або звичні засоби фізкультурної роботи із дитячим контингентом недостатньо відповідають сучасним вимогам й потребують змін на більш ефективні форми фізкультурно-оздоровчої роботи [1; 4].

Фахівці вважають, що туристична діяльність дітей може зіграти позитивну роль щодо вирішення питань підвищення їх якості активного дозвілля, підвищення рівня соматичного здоров'я учнів, сприяння більш активному формуванню здорового способу життя учнів. Спортивний й оздоровчий туризм із великими, але рівномірно розподіленими у часі фізичними навантаженнями може покращувати психічний та фізичний стан

дітей, може навчати моделюванню реальних життєвих ситуацій та спонукати до поведінкових актів, що зміцнюють здоров'я та зберігають життя [2; 5].

Аналіз даних наукової й методичної літератури із питань методики організації туристичної роботи у закладах загальної середньої освіти дає можливість вивчати стан методичного забезпечення основ туризму, що є складовою варіативного навчального модулю у процесі фізичного виховання учнів, встановити його значення з метою всебічного гармонійного розвитку особистості кожного учня [2; 5].

Багато аспектів, що пов'язані із підвищенням якості фізичного виховання дітей, що навчаються у основній школі, залишаються вивченими недостатньо: відсутні методичні рекомендації із альтернативного змісту процесу фізичного виховання учнів середньої ланки, що можуть сприяти підвищенню його ефективності; також є недостатньо розробленою система упровадження засобів туризму у якості варіативного модулю у процес фізичного виховання учнів.

Мета статті: вивчити, проаналізувати та узагальнити дані науково-методичної літератури щодо обґрунтування та розробки експериментальної методики проведення уроків фізичної культури на основі засобів активного туризму.

Виклад основного матеріалу. Туризм є невід'ємною складовою державної системи фізичної культури й спорту, який спрямований на розвиток фізичних, інтелектуальних та морально-вольових здібностей, зміцнення здоров'я кожної дитини, за допомогою залучення учнів до участі у прогулянках та походах різного ступеня та категорії складності, до участі у змаганнях з техніки туризму [2; 4]. Навчальна програма пропонує наступні компоненти роботи за варіативним модулем на основі засобів активного туризму, змістом яких є засвоєння як теоретичних, так й практичних навичок, до яких належать знання із: орієнтування на місцевості та топографії; організації походів різного ступеня складності; вивчення технічних прийомів щодо подолання локальних перешкод природного й штучного характеру; знань щодо виживання під час надзвичайних ситуацій; надання першої долікарської допомоги; знань ат вмінь щодо транспортування потерпілого.

Уроки фізичної культури із використанням засобів туризму для учнів середнього шкільного віку мають свої особливості.

По-перше, у зміст таких уроків включаються поряд із виконанням різноманітних фізичних вправ, прийоми задля формування системи знань щодо: природи, відносин людини й природи, збереження природи загалом та природних об'єктів зокрема, формування колективізму та взаєморозумінню, що створює пізнавально-освітнє середовище, що носить виховний характер [1].

По-друге, урок фізичної культури із використанням засобів активного туризму організовується та проводиться у фізкультурно-прикладній формі та підпорядковується єдиній сюжетній лінії, що створює підґрунтя для формування мотивації, зацікавлення дітей та формує у них потребу у активній руховій діяльності [4].

По-третє, уроки із використанням засобів активного туризму проводяться у спортивній залі та на відкритому повітрі, що створює оздоровче середовище та вирішує одне із головних завдань фізичної культури, а саме оздоровлення дітей під час процесу фізичного виховання [5].

У процесі розробки методики організації та проведення уроків фізичної культури на основі засобів активного туризму для дітей основної школи, головним принципом слід вважати спрямованість навчального процесу на розвиток індивідуальних здібностей дітей, підтримки у них позитивного емоційного стану поряд із фізкультурними або спортивними досягненнями. Для досягнення даної мети незамінну роль відіграє процес формування вмінь та навичок щодо подолання локальних штучних й природних перешкод, участь дітей у рухливих іграх туристичної спрямованості, виконання завдань із елементами орієнтування на місцевості або у закритих приміщеннях, участь учнів у змагальній діяльності, спортивно-масових заходах [4; 5].

У процесі планування уроків фізичної культури із використанням засобів активного туризму слід використовувати особливості місцевості, що є доступною під час уроку, враховували її сезонні особливості. У період міжсезоння або під час поганих погодних умов уроки фізичної культури на основі засобів активного туризму слід проводити у спортивній залі із використанням гімнастичного обладнання, навісного туристичного обладнання та спеціальних пристосувань, які відповідають всім вимогам техніки безпеки.

Використання елементів орієнтування та місцевості робить уроки фізичної культури найбільш цікавими, насиченими й розумово спрямованими. Біг місцевістю (пришкільною територією, парком, сквером тощо) вибором й корегуванням напрямку руху, із одночасним читанням карти, використання елементів змагальної діяльності створюють високий емоційний підйом, що формує та закріплює високий рівень мотивації щодо занять орієнтуванням [4].

Із урахуванням змісту усіх видів туристичної підготовки, вікових особливостей учнів, слід розробити сюжетні уроки фізичної культури на основі засобів активного туризму, а саме: уроки-тренування, пізнавально-освітні уроки-тести, уроки-змагання, уроки-подорожі, уроки-рятування тощо.

Висновки. Аналіз науково-методичної література та документальних джерел щодо використання засобів активного туризму як основи уроків фізичної культури у основній школі засвідчив, що туризм має великий арсенал засобів, які доречно використовувати під час уроків фізичної культури з метою підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичного здоров'я учнів та формування основ здорового способу життя.

Перспективи подальших досліджень. У подальших дослідженнях планується визначити ефективність впливу засобів туризму на фізичне здоров'я та показники фізичної підготовленості дітей середнього шкільного віку у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Москаленко Н. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
2. Мулик К. В., Гриньова Т. І. Вплив занять спортивним туризмом на фізичний розвиток і функціональну систему дітей, що займаються туризмом перший рік на етапі початкової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. Харків: ХДАФК, 2010. С. 57-60.
3. Полька Н. С., Гозак С. В., Єлізарова О. Т. Оптимізація фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах. *Environment&Health*, 2013, № 2. С. 12-17.
4. Рут Є. Туризм і рекреація в школі. Івано-Франківськ : Плай, 2004. 160 с.
5. Сургай О.Г. Туризм як засіб фізичного виховання школярів. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт*, 2010. №1 (3). С. 221-224.

КРИТЕРІЙ БЕЙТОНА ЯК ПРОЄКТ ДІАГНОСТИКИ ГІПЕРМОБІЛЬНОСТІ СУГЛОБІВ

*Шевець В. П., викладач кафедри
фізичної терапії, ерготерапії та
спортивної медицини Сумського
державного університету*

*Атаман Ю. О., професор, завідувач
кафедри фізичної терапії,
ерготерапії та спортивної медицини
Сумського державного університету*

Постановка проблеми. Гіпермобільність суглоба визначається як здатність суглоба рухатися за межі норми вздовж фізіологічних осей. Гіпермобільність суглобів є відносно поширеною, вона зустрічається у 7-36 % дітей і підлітків і у 2-57 % дорослого населення з вищими показниками серед дітей, жінок та азіатів і африканських расових груп. Якщо гіпермобільність спостерігається менш ніж у п'яти суглобах, це можна визначити як локалізовану гіпермобільність суглобів. Локалізована гіпермобільність суглоба вражає один малий або великий суглоб і може бути двосторонньою, а також може бути успадкованою або набутою ознакою, пов'язаною з травмою або тренуванням.

Гіпермобільність суглобів є значною перевагою в деяких видах спорту та при заняттях руховою активністю, але при належному розвитку м'язового корсету, тому що недостатній розвиток м'язів ОРА який компенсує

гіпермобільність суглобів призводить до небажаних результатів – схильністю до вивихів суглобів, порушення розвитку кістяка.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Kirk використав назву «синдром гіпермобільності» для ситуації, в якій ця суглобова в'ялість пов'язана зі скаргами на опорно-руховий апарат. Там, де суглоби надмірно розслаблені та діапазон руху перевищує прийнятну норму в більшості досліджених суглобів автор розглядає предмет як наявність генералізованої гіпермобільності. Інформація про цей стан як причину скарги з боку опорно-рухового апарату незначні. Key, J. A. (1927, Hypermobility of joints as a sex-linked hereditary characteristic) описав сім'ю, в якій батько і кілька синів були гіпермобільними через загальну ослабленість зв'язок, спостерігалася відносно мала інвалідність. У сина і батька стався вивих надколінка та розвинулися остеоартритні зміни в колінах, хребта, пальців рук до 50 років з наслідком зниження рухливості [2, с. 248]. Отже, перший випадок вродженої гіпермобільності суглобів як ізольоване явище виникнення хронічних рецидивуючих симптомів було описано Kirk, але на жаль, було втрачено для подальшої роботи.

Rowatt, and Rose (Brown, A. Rowatt, and Rose, B. S. Familial precocious polyarticular osteo-arthritis of chondrodysplastic type. 1966) нещодавно звернули увагу на в'ялість зв'язок як однією з причин передчасного остеоартриту. У своїх дослідженнях рецидиву надколінника і вивиху плеча та вродженого вивиху стегна, Carter and Sweetnam (Carter, C., and Sweetnam, R. Familial joint laxity and recurrent dislocation of the patella. 1958) і Carter і Wilkinson (Carter, C., and Wilkinson, J. Persistent joint laxity and congenital dislocation of the hip. 1964) показали тісний зв'язок з сімейною слабкістю суглобів, особливо там, де стався вивих, а також ця патологія траплялися у близьких родичів. Hass J and Hass R (Hass, J., and Hass, R. Arthrochhalasis multiplex congenita. 1958) описали важкий ступінь слабкості суглобів у п'яти немовлят, що призводить до постуральної деформації стопи, сколіозу, вивихів стегна та ліктя [2, с. 108].

Мета статті. Сучасне розуміння гіпермобільності та її діагностичних критеріїв все ще недостатнє для створення повної та систематичної клінічної картини розладу. Недооцінка особливостей фізичного стану і рівня здоров'я спортсмена може бути однією з причин підвищення ризику спортивного травматизму. При цьому ці захворювання у більшості випадків не діагностуються при звичайному медичному огляді, а проявляються при інтенсивному фізичному навантаженні, яке виступає у ролі провокуючого фактору.

Виклад основного матеріалу. Немає єдиного діагностичного тесту на гіпермобільність, і оскільки рухливість суглобів є градаційним явищем, вона не має точної межі. Зміщення між спостерігачами при вимірюванні та використання різних методів підрахунку балів у дослідженнях створюють труднощі при порівнянні даних. Модифікація Бейтона методу Картера і Вілкінсона включає дев'ять генетично визначених місць, одну з яких, згинання вперед, також можна отримати під час навчання. Він використовує довільну оцінку чотири або більше як межу для гіпермобільності. Тест виконується

швидко та легко. Він залишається найбільш часто використовуваним у клінічних та епідеміологічних дослідженнях. Важливим щодо його цінності є те, що він був включений до нових запропонованих критеріїв для гіпермобільності суглобів. [1, с. 574].

Щоб відповідати діагностичним вимогам, пацієнти повинні мати два основних або один великий і два малих або чотири другорядних критерію за відсутності будь-якого системного ревматологічного захворювання.

Критерій Бейтона - це дуже велика його заслуга в тому, що, незважаючи на критику з приводу років, і незважаючи на різні спроби розвитку більш складних пристроїв, дев'ятибальна шкала витримала випробування часом і залишається універсально прийнятим критерієм для клінічних і епідеміологічних досліджень. Оцінка Бейтона вважається «золотим стандартом» для оцінки гіпермобільності і є найбільш широко використовуваною.

Сильні сторони оцінки Бейтона полягають у тому, що це швидкий (5 хвилин) і надійний інструмент для скринінгу гіпермобільності суглобів, він відомий у всьому світі та не потребує обладнання, за винятком гоніометра, коли діапазон суглобів сумнівний. Обмеження тесту включають те, що докази щодо валідності є слабкими, і що він оцінює обмежену кількість суглобів, головним чином верхньої кінцівки, в той час як оцінка інших суглобів, які зазвичай болючі (наприклад, плечовий, кульшовий, гомілковостопний) залишається без оцінки. Крім того, тест оцінює лише рух у сагітальній площині. [3, с. 208].

Отже, оцінка Бейтона використовується як стандартний метод оцінки гіпермобільності у дослідницьких дослідженнях, а також у всіх існуючих і попередніх діагностичних критеріях синдромів гіпермобільності. Цей тест бере свій початок у 1964 році, коли Картер і Вілкінсон [5, с. 41] розробили систему оцінки для визначення гіпермобільності суглобів, щоб дослідити її зв'язок із вродженим вивихом стегна. Гіпермобільність вважалася позитивною, якщо особа отримала 3 або більше балів за п'ятьма критеріями, вимагаючи залучення як верхніх, так і нижніх кінцівок з наступного: прикладання великого пальця до передпліччя, тильне згинання щиколотки, а також гіперекстензія ліктів, колін і всіх п'ястно-фалангових суглобів. Пізніше цей метод був модифікований Бейтоном, який визначав епідеміологію гіпермобільності суглобів в африканській популяції [6, с. 415]. Гіперекстензію всіх п'ястно-фалангових суглобів було замінено лише мізинцем понад 90°, а тильне згинання щиколотки було замінено згинанням тулуба вперед, утворивши тест із загалом 9 балів, який широко використовується сьогодні [4, с. 1710].

З моменту свого створення в 1973 році тест Бейтона залишався незмінним і використовувався як для дослідницьких цілей, так і як клінічний діагностичний інструмент. Однак спочатку він був розроблений як епідеміологічний інструмент, задіяний у скринінгу великих популяцій на гіпермобільність суглобів. Ні Картер і Вілкінсон, ні Бейтон не надали будь-яке доказове обґрунтування вибору з'єднань у рамках методу оцінки. Схоже, що суглоби не були спеціально відібрані для точного відображення

гіпермобільності, присутньої в інших суглобах, а замість цього обрані на функціональній основі, для зручності доступу та ефективності без потреби в обладнанні. У результаті дві третини оцінюваних суглобів розташовані у верхніх кінцівках, і багато основних суглобів не враховуються, і вимірюється лише одна площа руху суглобів. Крім того, цей метод є системою «все або нічого», яка лише визначає наявність гіпермобільності та не вказує на її тяжкість [4, с. 1714].

Висновки. Таким чином, суглоби, що демонструють прикордонну гіпермобільність, залишаються відкритими для інтерпретації за оцінкою різними експертами або в різних випадках. Це особливо актуально, оскільки різноманітні обставинні фактори можуть сприяти або зменшувати притаманну гіпермобільність і впливати на загальну оцінку. Наприклад, різні дослідження показали, що гіпермобільність зменшується на домінуючій стороні тіла. Показано, що розтяжка та розминка збільшують гіпермобільність суглобів; в той час як було показано, що температура, як тепло, так і холод, впливає на гнучкість сухожилів і зв'язок, зрештою впливаючи на гіпермобільність суглоба. Крім того, вважається, що гормональні коливання під час менструального циклу впливають на в'ялість колін. Разом можна припустити, що тест може залежати від непрямих факторів на момент обстеження, таких як клімат, температура, стадія менструального циклу та попередня фізична активність, особливо у тих, хто має пограничний прояв. Крім того, немає узгодженого консенсусу щодо того, як слід виконувати або інтерпретувати тест. Наприклад, чи слід вимірювати пасивний чи активний рух суглобів, чи слід також враховувати історичну гіпермобільність, чи слід робити будь-які винятки, такі як травми, операції чи навіть вагітність. Ці фактори можуть ще більше вплинути на його надійність, якщо вони виконуються різними екзаменаторами або в різних випадках.

Перспективою подальших досліджень є проаналізувати засоби фізичної реабілітації при синдромі гіпермобільності суглобів.

Список використаних джерел:

1. Patrik Klemp. Hypermobility. *Annals of the Rheumatic Diseases* 1997; 56 : 573–575.
2. J. A. Kirk, B. M. Ansell, and E. G. L. Bywaters. The hypermobility syndrome musculoskeletal complaints associated with generalized joint hypermobility. 1967; 26 : 419.
3. Raoul HEngelbert, LiesRombaut. Clinimetrics: Assessment of generalised joint hypermobility: the Beighton score *Journal of Physiotherapy* Volume 68, Issue 3, July 2022, Page 208.
4. Sabeeha Malek, Emma J. Reinhold, and Gemma S. Pearce. The Beighton Score as a measure of generalised joint hypermobility. *Rheumatol Int.* 2021; 41(10): 1707–1716.
5. Carter C, Wilkinson J. Persistent joint laxity and congenital dislocation of the hip. *J Bone Joint Surg Br.* 1964; 46 : 40–45.

6. Beighton P, Solomon L, Soskolne CL. Articular mobility in an African population. Ann Rheum Dis. 1973; 32 (5) : 413–418.

ПОНЯТТЯ ПРО СИНДРОМ ПЕРЕТРЕНОВАНOSTІ В СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Шевець В. П., викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету

Бріжата І. А., канд. пед. наук, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії та спортивної медицини Сумського державного університету

Постановка проблеми. Незрозуміла низька продуктивність спортсмена – це поширена проблема, яка виникає приблизно у 10-20 % команд. Justin Carrard вважає, що перенавантаження під час тренування є необхідним стимулом для підвищення спортивних результатів [2, с. 142]. Однак, адекватне тренування, що балансує відновлення, і загальний рівень стресу принаймні настільки ж важливі, як і саме тренування, оскільки дисбаланс між тренуванням і відновленням може призвести до зниження продуктивності. Оптимальна фізична працездатність досягається за рахунок ретельного маніпулювання тренуванням і відновленням. Дисбаланс між тренуванням і відновленням, який може бути погіршений або заплутаний неадекватним харчуванням, хворобами, психосоціальними стресами та розладами сну, серед багатьох інших причин, призводить до дисфункції шляхів та відповідей імунних, запальних, неврологічних, гормональних та метаболічних системи як дезадаптація до хронічного впливу екстремальних метаболічних і тканинних середовищ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку Flavio A. Cadegiani, функціональне перенавантаження визначається як короткочасне зниження продуктивності (зазвичай до 2 тижнів) з наступним ефектом суперкомпенсації (адаптивне поліпшення продуктивності). У випадках, коли зниження продуктивності є дещо більшим (зазвичай до 3-4 тижнів) і не супроводжується суперкомпенсацією, використовується термін нефункціональне перенавантаження. Нарешті, якщо зниження працездатності триває більше 3-4 тижнів і не супроводжується ні суперкомпенсацією, ні покращенням спортивних результатів, то спортсмен, швидше за все, відчуває синдром перетренованості. Використовуються ці визначення з позиції Європейського коледжу спортивних наук [4, с. 14].

Вперше термін «перетренованість» був використаний в 1923 McKenzie для опису стану спортсмена, позначеного ним як «отруєння нервової системи». У 1956 р. австрійський фахівець у галузі спортивної медицини Л. Прокоп на

Всесвітньому конгресі зі спортивної медицини запропонував термін «спортивна хвороба». Водночас відомий радянський спортивний лікар С.П. Летунов вперше чітко визначив відмінності між поняттями «тренованість» і «перетренованість». Перетренованість, на думку автора, – стан, що характеризується зниженням спортивної працездатності, погіршенням нервово-психічного та фізичного стану, великим комплексом порушень регуляторних і виконавчих органів та систем, метаболізму, що лежать на межі патології [5, с. 85].

Одне із останніх визначень поняття «перетренованість» було описано вченим в області теорії спорту професором В.Н. Платоновим у 2015 році в журналі «Наука в олімпійському спорті». Автор описує визначення перетренованість як «тривалу нездатність до перенесення специфічних для виду спорту навантажень, розбалансованість між специфічними та неспецифічними стресорами та вегетативними процесами, що супроводжується неадекватними реакціями та нетиповою адаптацією» [3, с. 20].

Lee Bell трактує перетренованість – це стан надмірного обсягу або інтенсивності вправ, що призводить до зниження спортивних результатів у певному виді спорту. Коли тренувальні навантаження досягають індивідуальної «переломної точки» спортсмена, його можна вважати перетренованим. При належному відпочинку та відновленні (і відсутності надмірного стресу) продуктивність можна підвищити за допомогою суперкомпенсації, незважаючи на надмірне навантаження, коли спортсмен страждає лише тимчасовим погіршенням продуктивності [4, с. 85]. Перетренованість є дуже специфічним і важким станом, коли перетренування без належного відпочинку та відновлення призводить до зниження продуктивності, яке триває більше 2–3 місяців у поєднанні з порушенням настрою. Синоніми, що використовуються в літературі щодо надмірного навантаження, включають несвіжість, вигорання, адаптацію до невдач, недостатнє відновлення, виснаження, перевтома, перенапруга, травматизм, синдром тренувального стресу, синдром незрозумілої недостатньої продуктивності, синдром м'язової недостатності та надмірні фізичні навантаження.

Мета статті. Отже, перетренованість – це стан, діагностований у спортсменів зі зниженою працездатністю та втомою, спровокований метаболічними, імунними, гормональними, соціальними, неврологічними та іншими дисфункціями та є результатом дисбалансу між тренувальним стресом та належним відновленням. Симптоми мають багатовисловний характер і часто представляють основні порушення. Це суб'єктивні труднощі при виконанні тренувальних завдань, зниження працездатності, уповільнення відновлювальних реакцій, погіршення реакцій на стандартні навантаження, незвична втома, втрата тонкої рухової координації, погіршення якості рухових дій, ухилення від суперництва при виконанні тренувальних програм, у контрольних змаганнях, об'єктивні симптоми – занепокоєння, апатія, напруженість, невпевненість, дратівливість, поганий настрій, пригніченість,

зневіра, депресія, необґрунтовані спалахи гніву, ворожість, розлад сну, небажання тренуватися.

Виклад основного матеріалу. Точна етіологія і патогенез невідомі і активно досліджуються. Л.М. Гуніна виділяє дві групи факторів ризику виникнення перетренованості:

1) Фактори ризику перетренованості, пов'язаними з індивідуальними та особистісними характеристиками спортсмена:

- надмірно високий рівень мотивації;
- тренувальний підхід «що більше, тим краще»;
- відсутність перерви у тренувальних заняттях при хворобі;
- форсування спеціальної підготовки у ранньому віці;
- неправильно складений раціон, що не відповідає індивідуальним потребам спортсмена, а також інтенсивності та спрямованості тренувальної роботи;
- порушення планування тренувального процесу через часту участь у комерційних стартах;
- зовнішні подразники (родина, робота, навчання, фінансові проблеми);
- перфекціонізм особистості (прагнення досконалості) та інші психологічні особливості.

2) Фактори ризику розвитку перетренованості, пов'язані з тренувальним процесом:

- рання спеціалізація та неадекватні адаптаційним можливостям організму підлітка навантаження (До закінчення пубертатного періоду);
- перехід із юніорського на «дорослий» рівень майстерності;
- відсутність індивідуалізації у тренувальному процесі;
- тренувальні заняття у групі з більш підготовленими спортсменами;
- відсутність науково обґрунтованого контролю за переносимістю навантажень;
- олімпійський сезон;
- зміна умов тренувального процесу – переміщення по широтах, особливо на схід, зміна клімату, температури навколишнього повітря, висоти над рівнем моря та ін., тобто умов, в цілому що укладаються в поняття форсування клімато-годинного десинхронозу [1, с. 20].

Перетренованість може загрожувати не тільки здоров'ю спортсменів, а й поширюватися на їх кар'єру. Спортсмени, які страждають на перетренованість, можуть ніколи більше не досягти свого попереднього рівня продуктивності. З поширеністю близько 30% у віці 15 років серед молодих спортсменів у різних видах спорту, перетренованість не є рідкістю. Через відсутність золотого стандарту діагностичного тесту перетренованість залишається складним діагнозом виключення.

G. Kentta та співавт. досліджували поширеність синдрому перетренованості у елітних шведських спортсменів віком від 16 до 20 років. Було виявлено, що 37 % атлетів хоча б один раз за свою спортивну кар'єру повідомляли про симптоми перетренованості, і частота цього розладу була

вищою в індивідуальних видах спорту (48 %) порівняно з командними видами спорту (30 %).

Висновки. Отже, сучасний стан спорту характеризується підвищенням професійного рівня, а значить і високої конкуренції між атлетами, що передбачає і підвищення вимог до рівня функціональної підготовленості спортсменів. Високі та надмірні фізичні навантаження, поряд з іншими факторами, пов'язаними із заняттями спортом, призводять до розвитку патологічних станів.

Перспективою подальших досліджень є проаналізувати засоби фізичної реабілітації при перетренованості у спортсменів.

Список використаних джерел:

1. Гунина Л., Рыбина И., Войтенко В. Лабораторная диагностика перетренированности в спорте высших достижений. 2021. Наука в олимпийском спорте. 2021; 3 : 16-25.

2. Летунов, С.П. Определение тренированности и перетренированности во врачебно–спортивной практике. 1966. Проблемы врачебного контроля. Физкультура и спорт. 1966. С. 142 – 148.

3.Платонов В. Н. Перетренированность в спорте. Наука в олимпийском спорте. 2015. № 1. С. 19-34.

4. Flavio A. Cadegiani, Claudio E. Kater. Hormonal aspects of overtraining syndrome: a systematic review. BMC Sports Sci Med Rehabil. 2017; 9 : 14.

5. Lee Bell, Alan Ruddock, Tom Maden-Wilkinson, Dave Hembrough, David Rogerson. “Is It Overtraining or Just Work Ethic?”: Coaches’ Perceptions of Overtraining in High-Performance Strength Sports. Sports (Basel). 2021 Jun; 9 (6) : 85.

КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІТНЕСОМ

Шевченко О.В., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри теорії і методики фізичного
виховання *Центральноукраїнського
державного педагогічного університету
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Сучасні умови суспільного життя в Україні характеризуються збереженням негативних тенденцій в стані здоров'я населення, обумовлених екологічними, соціальними та економічними проблемами. На цьому фоні особливого значення набуває необхідність використання доступних і ефективних засобів оздоровчого характеру, до яких, в першу чергу, слід віднести фізичну культуру і масовий спорт. Здоров'я це інтегральний показник стану людського організму, котрий поєднує у собі підсистему його компонентів, починаючи від внутрішньоклітинних утворень,

тканин і закінчуючи інтегральними факторами цілісності організму. Звідси випливає і різноманітність наявних оздоровчих систем та програм як переліку необхідних заходів поліпшення стану й здоров'я в цілому та окремих його складових.

У процесі розвитку суспільства, накопичення практичного досвіду і наукових знань у різних галузях, у тому числі в галузі фізичної підготовки людини до життєдіяльності, складають дві взаємопов'язані системи заходів, спрямовані на вирішення питань про фізичне виховання. Проте форми організації, засоби і методи, принципи у соціально-організаційній і педагогічній системах можуть бути неоднаковими [3, с. 53].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково педагогічної літератури дозволив визначити широке застосування оздоровчих систем та фітнес-технологій у фізичному вихованні різних груп населення.

На думку В.Г. Кохановська саме оздоровчі системи спрямовані на поліпшення стану здоров'я, забезпечення формування розвитку й активного способу життя різних груп населення [2, с. 3].

Як зазначає М.М. Булатова та Ю.О. Усачов, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему фізичного виховання є на сьогоднішній день одним з основних і актуальних завдань модернізації програм, навчальних планів в закладах освіти [1, с. 320].

На думку фахівців фізичної культури і спорту заняття фітнесом сприяють зміцненню здоров'я, розвитку необхідних рухових якостей і навичок, підвищенню функціонального стану організму, а фізичні вправи мають особливий потенціал

Мета статті полягає у визначенні дієвого впливу кондиційного тренування на студентів під час занять фітнесом.

Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу під час занять з фізичного виховання сприяють зміцненню особистого здоров'я, підвищенню адаптаційних можливостей організму та працездатності, корекції тілобудови [4].

Виклад основного матеріалу. Різноманіття видів оздоровчого фітнесу дали змогу вирізнити особливий вид організації навчально-тренувальних занять, скласти програму тренувань і проводити заняття з урахуванням віку, статі і рівня фізичної підготовленості, а саме – кондиційне тренування. Це система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного, тобто високого рівня (до належної кондиції). Структуру кондиційного тренування ми визначили наступним чином: тренування складається з трьох періодів: підготовчого, основного й підтримуючого.

Мета підготовчого періоду була спрямована на підготовку до навантажень основного періоду. Завданнями ми визначили навчання техніці виконання вправ, правилам самоконтролю і самостраховки, програмуванню індивідуальних занять. Зміст занять підготовчого періоду передбачав

застосування навантаження низької інтенсивності. Особливу увагу ми приділяли навчанню сенсорному методу оцінки інтенсивності навантаження.

Навчання проводилось у 3 етапи:

- 1-й етап – при виконанні навантажень різної інтенсивності вимірювалось ЧСС і АТ, результати повідомляли студенту, який запам'ятовував суб'єктивні відчуття, що виникають при таких навантаженнях.

- 2-й етап – при виконанні навантажень різної інтенсивності вимірювали ЧСС і АТ, але результати не повідомляли студентам. Їх вони повинні визначити на підставі суб'єктивних відчуттів. Якщо розбіжності між реальним і вгаданим пульсом більше чотирьох ударів, повторюють 1-й етап, якщо менше, переходили до 3-го етапу.

- 3-й етап – навчали студентів за завданням відтворювати те або інше навантаження за суб'єктивними відчуттями.

Мета основного періоду полягала у досягненні високого рівня фізичного стану студентів. Його тривалість залежала від початкового рівня фізичного стану і особливостей адаптації до фізичних навантажень. В середньому перехід у вищий рівень фізичного стану відмічається через 2–3 місяці занять, що прийнято за тривалість одного мезоциклу. Таких мезоциклів в основному періоді кондиційного тренування у студентів з низьким рівнем фізичного стану – 4, нижче середнього – 3, з середнім – 2, вище середнього – 1.

З метою досягнення високого рівня фізичного стану нами пропонувались навантаження підтримуючого періоду. Метою є збереження досягнутого, тобто високого рівня фізичного стану. Тривалість його не обмежена.

При побудові програм занять і їх проведенні слід користуватися основними правилами:

1. Оптимальний оздоровчий ефект досягається в тому випадку, якщо параметри занять (кратність, спрямованість, об'єм, інтенсивність вправ) підібрані відповідно до рівня фізичного стану.

2. Тривалість підготовчого і основного періодів залежить від особливостей адаптації до фізичних навантажень:

- терміни прояву перших ознак розвитку тренувального ефекту беруться за тривалість одного мікроциклу занять. Зазвичай такі ознаки (зменшення ЧСС у спокої і при стандартному фізичному навантаженні) виявляються через 3–5 занять, що і визначає тижневий цикл занять;

- терміни переходу на вищий рівень фізичного стану приймають за тривалість одного мезоциклу. Зазвичай перехід на вищий функціональний рівень відмічається через 2–3 місяці;

- терміни досягнення високого, тобто належного рівня фізичного стану, приймають за тривалість основного періоду. Для досягнення високого рівня фізичного стану студентам із низьким рівнем фізичного стану потрібно 32–40 тижнів регулярних занять, нижче середнього 24–32 тижнів, середнього – 16–24 тижнів, вище середнього – 8–12 тижнів. Перерви в заняттях, хвороби подовжують ці терміни.

3. Перехід в новий функціональний клас (вищий рівень фізичного стану) вимагає корекції параметрів занять відповідно до збільшеного рівня фізичного стану.

4. Для забезпечення індивідуалізації навантажень доцільне повторне тестування з метою контролю ефективності через 8–10 тижнів занять.

5. При перервах у заняттях (понад одного місяця) навантаження даються на рівень менше. Наприклад, якщо до перерви студент тренувався за програмою середнього рівня фізичного стану, то після тривалої перерви – за програмою для студентів нижче середнього рівня фізичного стану.

Наявність тренувального ефекту супроводжується суб'єктивними і об'єктивними проявами. Суб'єктивні ознаки: поліпшення сну, загального самопочуття; відчуття радості, бажання займатися фізичними вправами. Об'єктивні ознаки: зростання рівня фізичного стану; зменшення ЧСС у спокої і при стандартному навантаженні; збільшення подоланої дистанції за постійний час; зменшення часу подолання контрольної дистанції; підвищення результативності в інших педагогічних тестах.

В процесі занять нами постійно здійснювався контроль адекватності навантажень, який ми здійснювали за показниками ЧСС, АТ і суб'єктивним відчуттям.

При розробці індивідуальних програм необхідно визначити: вид (або спрямованість), інтенсивність, тривалість вправ, частоту занять на тиждень або впродовж дня, темпи збільшення навантаження упродовж тижня або місяця.

Вибір виду (спрямованості) вправ здійснювали із урахуванням конкретного рівня фізичного стану. Низький і нижче середнього рівні фізичного стану характеризувалися станом здоров'я на межі норми і патології. У цих осіб високий ризик розвитку серцево-судинних захворювань (надмірна маса тіла понад 30%, артеріальна гіпертензія, порушення ліпідного обміну, низька рухова активність, низький рівень витривалості і фізичної працездатності). У більшості відмічається погіршення фізичних якостей – витривалості, швидкісно-силових якостей, гнучкості. Низька стійкість організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища призводить до частих простудних захворювань. Усе це обумовлює низький рівень фізичного стану.

Завданням кондиційного тренування є підвищити фізичний стан за рахунок зниження чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань (зниження надмірної маси тіла, артеріального тиску; нормалізація ліпідного обміну; підвищення витривалості і інших рухових якостей, стійкості організму до несприятливих чинників зовнішнього середовища).

Найбільш ефективні циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), тобто такі навантаження, при яких задіяне понад 2/3 м'язового масиву та які можна продовжувати впродовж тривалого часу:

ходьба, біг, плавання і водні види рухової активності, ходьба на лижах, ковзани, їзда на велосипеді, веслування, танцювальна аеробіка (хіп-хоп, сальса, латина і ін.), степ-аеробіка, фітнес-програми з використанням тренажерів для стимуляції серцево-судинної діяльності (спінбайк-аеробіка).

Проте оптимальний ефект спостерігається при сумісному використанні різноманітних вправ аеробної і змішаної аеробно-анаеробної спрямованості.

Оптимальні умови для стимуляції серцево-судинної і дихальної систем створюються при навантаженнях інтенсивністю 40–75% МСК (максимальне споживання кисню): у осіб із низьким рівнем фізичного стану – 40–50% МСК, нижче середнього – 45–50% МСК, середнім, – 50–60% МСК, вище середнього та високим – 60–75% МСК.

Оздоровчий ефект занять зі студентами був підпорядкований положенням теорії оздоровчої фізичної культури. Навчальні заняття оздоровчим фітнесом склалися відповідно до загальноприйнятих методичних принципів на основі психологічної, педагогічної, структурної закономірностей, а також закономірностей формування рухових дій.

Висновки. Отже, кондиційне тренування, як система спеціально організованих форм м'язової діяльності, дозволило з'ясувати особливості підвищення фізичного стану студентів до належного, тобто високого рівня. Орієнтовані фітнес-технології базувались на доступності тренувального та підтримуючого ефекту засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки студентів; урахування індивідуальних можливостей та інтересів, уможливили проведення індивідуальних занять; теоретична і методична підготовленість, навички самодіагностики фізичного стану, знання щодо попередження травматизму при виконанні самостійних занять дозволили професійно налаштувати студентів на подальші заняття фізичною культурою і спортом та визначити перспективи подальших наукових розвідок.

Список використаних джерел:

1. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2. С. 320 -354.
2. Кохановська В.Г. Розробка індивідуальної оздоровчої системи // Методичні рекомендації для самостійної роботи студентів педагогічних вузів. Суми: Сум. ДПУ ім. А.С.Макаренка, 2002. 16 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред.. Т. Ю. Круцеви. 2-ге вид., переробл. та доп. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т.1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 384 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, переробл. та доп. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. 448 с.

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Шевченко О. С., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта. Фізична культура, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Синіговець І. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної реабілітації, Національний університет «Чернігівська політехніка»

Постановка проблеми. Успішність практичної діяльності у волейболі залежить від швидкості адаптації і пристосування гравців до ігрових змін, які відбуваються під час гри. Така адаптація тісно пов'язана з проявами спритності гравців. Акцентований розвиток спритності у юних волейболісток найдоцільніше починати на етапах початкової і особливо на етапі попередньої базової підготовки, тому що ці вікові періоди є сенситивними для розвитку даної якості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури свідчить про те, особливості розвитку і вдосконалення спритності в процесі багаторічної підготовки юних спортсменів ґрунтується на таких положеннях:

1) створення спеціальних засобів і методів, які притаманні кожному виду спорту (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995 [6]);

2) високий рівень володіння спритністю є основою для успішності формування рухових умінь і навичок (Т. В. Артамонова, А. А. Кудинов, 1998);

3) у віковому аспекті існує необхідність врахування сенситивних періодів розвитку спритності (М. О. Носко та ін. [5];

4) в структурі спеціальної фізичної підготовленості волейболістів одне з провідну роль відіграє спеціальна спритність (Р. Я. Проходовський, 2020 [7]).

Аналіз нормативних документів, які регламентують підготовку юних волейболістів, недостатньо уваги приділено розвитку, контролю та оцінювання проявів загальної і спеціальної спритності юних волейболістів [3].

Враховуючи значні наукові дані, які відображають теоретико-методологічні, медико-біологічні аспекти розвитку спритності, існує нагальна проблема цілеспрямованої розробки методичних рекомендації процесу розвитку спритності юних спортсменів в кожному виді спорту і у волейболі в тому числі.

Мета статті полягає в теоретичній розробці та обґрунтуванні оптимізації методичних засобів розвитку спритності волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Теоретичні дослідження стверджують, що одними із ефективних засобів розвитку спритності юних волейболісток на етапі попередньої базової підготовки є рухливі та спортивні ігри, елементи акробатики, гімнастики, легкої атлетики (стрибки, метання тощо), а також комплекси фізичних вправ, які мають координаційну складність та елементи новизни. Під час виконання вправ використовують нестандартні вихідні положення, змінюють час, швидкість, темп їх виконання. Важливим елементом в розвитку спритності юних волейболісток є засоби, що спрямовані на точність сприйняття рухів у просторі та часі. Вправи, які спрямовані на розвиток спритності необхідно включати до кожного зайняття переважно на початку основної частини заняття. Пріоритетними методами розвитку спритності є ускладнення раніше засвоєних вправ [2; 4].

При виборі засобів і методичних прийомів важливо враховувати необхідність широкої варіативності застосовуваних засобів, які використовують в умовах виконання вправ, що постійно змінюються, їх зростаюча складність.

В умовах ігрової діяльності волейболістів спритність – це здатність найшвидше перебудовувати рухові дії відповідно мінливих ситуацій і оптимальне володіння координаційними діями в безопорному положенні.

Важливим показником спритності є здатність швидко і точно оволодівати новими руховими діями, яка залежить від накопиченого запасу рухових умінь і навичок. Відносно цього, одним з основних завдань розвитку спритності полягає в накопиченні запасу і вдосконаленню елементів і комплексів рухових дій. Рівень розвитку спритності залежить від того, в якому стані знаходиться здатність до правильного сприйняття й оцінки власних рухів, положення тіла і окремих його частин в просторі.

До основних засобів розвитку спритності відносяться вправи з акробатики, гімнастики, спортивні та рухливі ігри. Але, основні умови, які повинна бути присутня при виконанні вправи – це наявність новизни, можливість ускладнення.

Спритність має важливе значення на етапі початкового навчання і тренування, яка є основою для ефективного оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями в процесі ігрової діяльності. З цією метою на даному етапі можуть бути використані елементи спортивних та рухливих ігор, естафети, вправи з м'ячами, бігові і стрибкові вправи різної імпровізації та варіації, акробатичні і гімнастичні вправи.

На етапі попередньої базової підготовки з волейболу необхідно оволодіння новими руховими уміннями і навичками, вдосконалення ефективно перебудовувати рухові дії при зміні ігрових ситуацій на майданчику.

До основних засобів вдосконалення спритності необхідно віднести вправи, що вимагають значної координації рухів, вправи в безопорному положенні (стрибки на батуті, підкидний місток, акробатичні вправи з поєднанням імітації чи виконання технічних прийомів, елементи інших спортивних ігор, рухливі ігри, естафети тощо).

Як відомо, вправи на спритність вимагають точності і узгодженості рухових дій. Тому є необхідність їх включати в першу половину заняття, але потрібно врахувати і той факт, що застосовування великої кількості вправ на спритність приводить до значного стомлюючого ефекту нервової системи.

Висновок та перспективи подальших досліджень. Вивчення науково-методичної літератури і досвід тренерів-викладачів показав, що в даний час відсутня єдність в розумінні значення і ролі спритності в спеціальній підготовці юних волейболістів. Всупереч особливій значущості спритності, в порівнянні з іншими фізичними якостями, розвитку спритності приділяється невідповідна увага її ролі. Через це наголошується відсутність єдності в поглядах на засоби і методи для розвитку спритності в процесі підготовки юних волейболістів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на експериментальну перевірку розроблених засобів розвитку спритності в процесі фізичної підготовки юних волейболісток на етапі попередньої базової підготовки.

Список використаних джерел:

1. Артамонова Т. В., Кудинов А. А. Ловкість – основа двигательного научения. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*: зб. наук. пр. Харків : ХДАМ, 1998. № 6. С. 11-13.
2. Бабич О. М. Розвиток фізичних якостей волейболіста. 12 с. [Електронний-ресурс] – URL : <https://mylifesport.ru/text.php?id=27#>.
3. Волейбол: навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / [укл. В. В. Туровський, М. О. Носко, О. В. Осадчий, С. В. Гаркуша, Л. В. Жула] ; Мін-во України у справах сім'ї, молоді та спорту, Федерація волейболу України, Республіканський науково-методичний кабінет. Київ : [б. в.], 2009. 138 с.
4. Воропай С. М. Теорія і методика волейболу : навчальний посібник для студ. вищ. навч. закл. Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 424 с.
5. Носко М. О., Носко Ю. М., Лазаренко М. Г., Жула В. П., Могильний Ф. В., Філоненко О. А. Руховий розвиток школярів різних вікових груп : наукове видання / за наук. ред. М. О. Носка. Чернігів, 2020. 408 с. [Електронний ресурс] – URL : <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/B9.pdf>.
6. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. Київ : Олімпійська література, 1995. 320 с.
7. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного вих. і спорту ; 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт ; Державний НДІ фізичної культури і спорту. Київ, 2002. 16 с.

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

*Шип Н. Є., старший викладач кафедри
теорії, методики і практики фізичного
виховання Харківський національний
педагогічний університет імені
Г. С. Сковороди*

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві під час навчання та виховання підростаючого покоління перед педагогами постає ряд проблем. З однієї сторони, діти рік за роком стають більш освіченими, мають багато теоретичних знань. З іншої сторони, науково-технічний прогрес є причиною того, що у школярів знижується рухова активність, вони мають менше практичних навичок. Студенти педагогічного університету — майбутні вчителі, вихователі, класні керівники. Завдання педагогічного колективу — навчити студентів методики туристської та краєзнавської роботи з дітьми. Участь у поході допоможе вчителю ефективно формувати дитячий колектив, допоможе дітям фізично розвиватися, пізнавати навколишній світ, набувати необхідних життєвих навичок.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Темі організації і проведення туристичних походів присвячено досить багато навчальної та методичної літератури. Такі автори як В.Д. Дехтяр, О.В. Дмитрук, Б.П. Пангелов, Ю.В. Щур та ін. в своїх роботах ретельно та детально висвітлили це питання [3, 4, 6]. Багато методичних матеріалів видають вчителі та методисти, які займаються туристично-краєзнавчою роботою з дітьми [2, 5]. Однак, можна зауважити, що саме розробці методики навчання студентів, які мають прийти до школи і проводити цю роботу, приділяється недостатньо уваги.

Мета статті: визначити можливості підготовки студентів педагогічних спеціальностей під час проходження ними курсу “Фізичне виховання” в університеті основам туристично-краєзнавчої роботи з дітьми.

Виклад основного матеріалу. Навчальна програма дисципліни “Фізичне виховання” у педагогічному університеті містить розділ, присвячений методиці організації і проведення туристичного походу. На відміну від студентів інших спеціальностей наші студенти не тільки навчаються азам туризму, знайомляться з дуже цікавим та корисним видом активного відпочинку, але й отримують знання та навички для організації туристично-краєзнавчої роботи в навчальних закладах. Таким чином, методика навчання студентів іде у двох напрямках, поєднуючи які, можливо, на наш погляд, якісно підготувати майбутніх педагогів [1].

Природньо, що організацію туристичних походів і зльотів в школах зазвичай доручають вчителю фізичної культури, вчителю географії. Але й вчитель будь-якого предмету, вихователь, психолог, класний керівник з

успіхом можуть використовувати туристично-краєзнавчу роботу для більш якісного спілкування з дітьми, вирішення виховних задач. До того ж, багато шкільних дисциплін передбачають екскурсії та заняття поза шкільними стінами. В якості мети походу можна обрати відвідування історичних пам'яток, розкопок, музеїв, підприємств, вивчення тваринного і рослинного світу, метеорологічні спостереження тощо [4, с. 54, 6, с.23]. Тому незалежно від фаху студенти педагогічного університету на початку свого навчання приймають участь у туристичному поході та навчаються методики організації та проведення походу зі школярами [2, с. 10, 5, с. 5-6].

Під час навчання студентів нами застосовуються такі програмні заходи. Студенти, які щойно вступили до університету і не мають медичних протипоказань, приймають участь у тестуванні фізичної підготовки. Викладачі аналізують їх фізичний стан та спрямовують студентів на вдосконалення тих якостей, які у них розвинені недостатньо.

Впродовж кількох занять студенти займаються фізичною підготовкою, отримують теоретичні знання, набувають практичні навички, які необхідні для участі у поході. Паралельно навчальна група проводить організаційні заходи [1]. Командиром у поході зазвичай обирають старосту групи, але це може бути й студент з лідерськими якостями або досвідчений турист. Всі в групі отримують доручення та посади, складається перелік спорядження, закупаються продукти. До участі у поході запрошуються куратори груп. Оформлюється маршрутна документація [1].

В день походу вранці всі групи збираються на спортивній базі, що розташована в лісовому масиві. Всі, хто йде у похід, проходять інструктаж з техніки безпеки. Похід починається з пішого переходу до місця бівака. Група отримує карту з вказаним маршрутом. У кожної він свій, але фініш у всіх однаковий. За сигналом групи одночасно вирушають. На фініші фіксується порядок прибуття груп і нараховуються очки. Прибувши на бивак, групи займають відведені місця і облаштовують їх. Організують вогнище, місця для перебування студентів та викладачів, похідний стіл.

Проходить конкурс туристського сніданку. Суддівська колегія оцінює красиво оформлений стіл, конкурсні бутерброди, група презентує себе девізом та емблемою. Після оцінювання групи снідають бутербродами та чаєм.

Поснідавши, спортивні команди готуються до змагань, а кашевари та кострові починають приготування кулішу або іншої похідної гарячої страви. Починаються змагання з туристської полоси перешкод [3, с. 82; 6, с. 95]. Кожна група виставляє команду з 6-ти учасників. Етапи полоси перешкод: встановлення намету, біг по купинах, спуск та підйом крутим схилом із страховкою, біг по колоді, траверс схилу із страховкою, метання гранати, переповзання у «мишоловці», транспортування «постраждалого», складання намету. Всі ці етапи команда долає разом, допомагаючи один одному, фініш фіксується по останньому учаснику. Команда, що витратила менше часу, посідає 1 місце. Окремо проводяться змагання зі спортивного орієнтування [3, с. 104; 4, с. 76]. Від кожної групи приймають участь 2 спортсмени. На

місцевості обирається ділянка, що має чіткі обмежуючі орієнтири (зазвичай це широкі просіки), які заборонено перетинати. На цій ділянці місцевості встановлено велику кількість КП (контрольних пунктів). За віддаленістю від старту або за складністю кожен КП має свою вартість в очках. Відповідно цим очкам на КП знаходяться бирки з цифрами. Всі спортсмени стартують одночасно і за 30 хв. повинні знайти якомога більше КП та взяти там бирки з цифрами. На фініші підраховують кількість очок кожної команди. При рівній кількості очок перемагає команда, що фінішувала раніше.

Студенти, що не задіяні у спортивних змаганнях, мають змогу ознайомитись з рухливими іграми на місцевості [2, с. 29].

А тим часом на біваку вже готова гаряча страва і журі оцінює роботу кашеварів. Всі обідають. Після обіду група прибирає своє місце, гасить та засипає вогнище. На великій галявині редколегія груп розміщує похідні газети, які створювались під час походу. Журі оцінює газети. Розпочинається концерт самодіяльності. Кожна група виконує номери на студентську та туристську тематику. Після цього суддівська колегія оголошує результати змагань та конкурсів, нагороджує переможців. Всі вирушають у зворотній шлях.

На наступному тижні в групах проходить обговорення та аналіз походу. Лісові газети розміщують на факультетах, фотографі виготовляють фотозвіт.

Впродовж подальшого навчання, на 2 та 3 курсах студенти вже самостійно за бажанням організують одноденні групові походи, отримуючи необхідну допомогу від кафедри фізичного виховання [6, с. 142]. Під час педагогічної практики у навчальних закладах організують екскурсії та походи зі школярами. Під час практики у оздоровчих таборах проводять походи та рухливі ігри на місцевості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Як свідчить практика провідних педагогів і наш досвід у залученні студентів до туристсько-краєзнавчої роботи, більша частина учнів позитивно сприймає туристичні походи, полюбляє активний спосіб життя. Якщо похід добре підготований, якісно проведений, після закінчення зроблені правильні висновки, діти та студенти не проти побувати в ньому ще не раз. Інше діло — самому провести туристичний похід. Але студенти і молоді педагоги, які візьмуться за цю справу, повинні завжди відчувати підтримку шкільного колективу та викладачів університету. Наші заходи із залучення студентів до туристсько-краєзнавчої роботи можна вважати ефективними і дієвими.

В подальшому ми плануємо провести вивчення досвіду наших випускників з їх роботи у цьому напрямку.

Список використаних джерел:

1. Правила проведення туристських подорожей з учнівською та студентською молоддю України (наказ МО України №96 від 6.04.1999). Збірник наказів МО України № 1, січень 2007.
2. Гуменюк Р.Я. Організація туристичних походів із школярами: методичний посібник. Новомиськ, 2013. 48 с.

3. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: навч. посібник для закладів освіти. К.: «Науковий світ», 2003. 203 с.
4. Пангелов Б.П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навч. посібник. К.: «Академвидав», 2010. 248 с.
5. Сімчук Т.Р. Методичні рекомендації щодо організації і проведення підготовчих походів та туристичних прогулянок із учнівською молоддю. Старокривинськ. 2009. 45 с.
6. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм: навч. посібник. К.: «Альтпрес », 2003. 232 с.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шумара А. А., магістрант 2-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Кузюра Г. М., кандидат педагогічних наук, ст. викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Відповідно до соціально-економічних потреб сучасного суспільства, подальшого розвитку і враховуючи зміни які відбуваються в системі загальної середньої освіти, метою фізичного виховання в ЗЗСО є сприяння всебічному розвитку особистості. Всебічний розвиток особистості школяра передбачає, що до кінця 11 класу учні оволодіють основами фізичної культури, складовими якої є: міцне здоров'я, гарний фізичний розвиток, оптимальний рівень фізичних здібностей, теоретичними знаннями в галузі фізичного виховання, уміннями самостійно здійснювати фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Основою фізичної підготовки школярів є розвиток та вдосконалення основних фізичних якостей: швидкості, сили, координації, витривалості та гнучкості. Важливим завданням є розширення і поглиблення знань про механізми спортивної працездатності, в основі якої лежить рівень фізичної підготовленості людини. Результати досліджень тренувальних і змагальних вправ і навантажень змусили фахівців підійти до цієї проблеми з урахуванням, перш за все того, які вправи виконують учні та механізми їх впливу на організм людини.

Останнім часом багато наукових робіт присвячується дослідженню розвитку окремих компонентів рухової підготовленості старшокласників. У

навчально-виховному процесі фізичної підготовки учнів старших класів особлива увага приділяється розвитку швидкості, спритності та загальної витривалості. Але в науково-методичній літературі недостатньо даних про ефективність силових підготовки учнів старших класів на уроках фізичної культури, тому виникає питання розглянути питання особливості розвитку силових здібностей старшокласників.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблемам фізичного вдосконалення учнівської молоді присвячено досить багато досліджень (Т. Круцевич, О. Дубогай, Н. Москаленко, Е. Вільчковський, та ін.). Сучасними науковими працями обґрунтовані методи та засоби фізичного розвитку дітей шкільного віку, розроблені методики організації та проведення занять, запропоновані новітні технології оздоровлення тощо.

Багатьма дослідниками у галузі фізичного виховання зазначено, що навчальне навантаження на школярів підвищується у разі з їх переходом у старші класи. У 10 – 11 класах збільшується освітнє навантаження на учнів у зв'язку з підготовкою до ЗНО, відвідуванням додаткових поглиблених факультативів та репетиторів. Наголошено, що до 10 – 11 класу у 75 % дівчаток є хронічні захворювання, а близько 40 % юнаків не можуть виконати нормативи навчальної програми. Не можна не відзначити, що саме брак фізичної активності та погіршення здоров'я у людей у юному віці, позначається на стані їх здоров'я у дорослому житті. Тому в основі роботи кожного педагога має бути орієнтація на збереження індивідуального здоров'я школяра та формування культури здоров'я підлітків.

Дослідженнями встановлено, що старший шкільний вік (15-17 років) сприятливий для розвитку силових здібностей. Оптимізація силових підготовки школярів пов'язується з використанням різних режимів виконання силових вправ і методів. Для розвитку сили виділяються такі методи: метод повторних зусиль, метод динамічних зусиль, метод максимальних зусиль, метод ізометричних зусиль та комбінований метод (О. Худолій, Л. Сергієнко).

У зв'язку з вищевикладеним, дослідження особливостей вдосконалення силових підготовленості старшокласників є актуальним.

Мета статті: визначити особливості розвитку силових підготовленості старшокласників на уроках фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. Для розвитку силових здібностей старшокласників в навчальному модулі «Атлетична гімнастика ми плануємо активно використовувати, на ряду з іншими, метод колового тренування.

Метод колового тренування - це організаційно-методична форма роботи з фізичного виховання, яка передбачає потокове, послідовне виконання спеціально підібраного комплексу фізичних вправ для розвитку і вдосконалення сили, швидкості, витривалості і особливо їх комплексних форм – силових витривалості, швидкісної витривалості і швидкісної сили, який можна проводити за методом повторних вправ.

Юнаки під час заняття переходять від однієї вправи до виконання іншої, від «станції» до «станції», від одного місця виконання – до іншої,

пересуваючись ніби то по колу. Після закінчення виконання останньої рухової дії в серії, учні знову повертаються до першої станції, таким чином, утворюючи коло.

Наш вибір даного методу організації занять пав тому, що метод колового тренування забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Вправи вчитель має змогу підбирати таким чином, щоб кожна наступна «станція» включала в себе нову м'язову групу (вправи для м'язів спини, живота, ніг та ін.), що дозволяє значно підвищити обсяг навантаження при чіткому чергуванні роботи та відпочинку. Подібний режим роботи забезпечує значний приріст функціональних можливостей систем організму (дихання, кровообігу, енергообміну), але на відміну від повторного методу можливість локально спрямованого впливу на певні м'язові групи тут обмежена.

Виділяють декілька варіантів колового тренування:

- перший варіант - за методом тривалої безперервної вправи. Навчальне заняття проводяться без перерв і складаються з одного, двох або трьох проходжень коло. Застосовуються в основному для розвитку загальної і силовій витривалості;
- другий варіант - за методом екстенсивної інтервальної вправи. Застосовується для вдосконалення загальної, швидкісної і силовій витривалості, швидкісно-силових якостей і т. д.;
- третій варіант - за методом інтенсивної інтервальної вправи. Він розрахований на вдосконалення швидкісної сили, максимальної сили, спеціальної, швидкісної і силовій витривалості;
- четвертий варіант - за методом повторної вправи. Його пропонується використовувати для розвитку максимальної і швидкісної витривалості.

Використання запропонованих варіантів колового тренування дає змогу варіювати засобами та режимами навантаження, що позитивно впливатиме на навчально-тренувальний процес старшокласників.

Під час підготовки до проведення заняття методом колового тренування треба враховувати попередню та безпосередню підготовку:

1) підібрати засоби силовій підготовки та скласти комплекси вправ враховуючи «станції»;

2) визначають розташування місця (для безпеки виконання, переходу та ін.) і послідовність проходження;

3) перше заняття проводять з метою випробування на максимальну спроможність виконати дію (максимальний тест) по кожній вправі за умови їх правильного виконання;

4) планується система підвищення навантаження від заняття до заняття;

5) останнє заняття рекомендується провести за методом контрольної вправи для визначення максимального результату по кожній вправі і порівняти отримані результати з початковими.

Засобами колового тренування можуть бути найрізноманітні загально-розвивальні і спеціальні вправи, звичайно прості за технікою виконання. Можна використовувати як циклічні так і ациклічні рухові дії. Вправи

підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей учня і з урахуванням позитивного перенесення фізичних якостей і рухових навиків.

В практичній роботі віддається перевага одному з описаних методів колового тренування, або з різним поєднанням. Вони чергуються в певній послідовності протягом одного або кількох занять. У кожному окремому випадку вибір способу застосування визначається завданнями, характером фізичної вправи і умовами його виконання, індивідуальними особливостями школяра, і рівнем самого педагога. Тут важливий творчий підхід до процесу розвитку силових здібностей.

При складанні нашої програми для розвитку силових здібностей старшокласників в процесі занять атлетичною гімнастикою на уроках фізичної культури нами було переглянуто і проаналізовано кілька пропозицій різних авторів. У кожній з цих програм можна було прослідкувати позитивні і негативні моменти.

Таким чином, переглянувши методики різних авторів з вдосконалення силових здібностей старшокласників, ми відібрали з усіх рекомендованих вправ найбільш, на наш погляд, ефективні та сприятливо впливаючи на здоров'я учнів і не потребуючи спеціального обладнання.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Встановлено, що найбільше покращенню силових здібностей сприяють вправи з використанням методу колового тренування який забезпечує комплексний вплив на різні групи м'язів. Використовуючи даний метод організації навчального процесу вчитель має змогу підбирати вправи таким чином, щоб кожна наступна «станція» включала в себе нову м'язову групу (вправи для м'язів спини, живота, ніг та ін.), що дозволяє значно підвищити обсяг навантаження при чіткому чергуванні роботи та відпочинку.

Перспективним напрямком подальших досліджень є оптимізація використання різних методів розвитку силових здібностей у роботі з учнями старших класів.

Список використаних джерел:

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура школі: Нав. посібник,- Кам'янець-Подільський», 2007. 128 с.
2. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Тернопіль: підручники і посібники, 2011. 128 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії та методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: «ОВС», 2017. 271 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: підручник. Т.1. / за ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімпійська література, 2017. 392 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль: навчальна книга - Богдан, 2006. 248 с.

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

*Щастливий С. М., асистент кафедри
теорії і методики фізичного виховання
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми. Створення новітніх технологій в умовах розбудови національної школи є важливим фактором підготовки нової генерації вчителів фізичної культури, підвищення їхньої педагогічної майстерності, розвитку творчого потенціалу, формування ціннісних орієнтацій і зрештою – зростання освіченості [1].

Підготовка професіонала – справжнього фахівця своєї справи – має здійснюватися з використанням найновітніших технологій, методик, освітніх інновацій, з використанням набутого вітчизняного й зарубіжного досвіду.

Фундаментом цього повинні бути принципи гуманізації освіти, особистісно орієнтований підхід, оновлення змісту та форм організації навчального процесу відповідно до світових стандартів, що стали основою національної доктрини розвитку освіти [2].

Новітні технології навчання деякими вченими [6] розглядаються, з одного боку як форма отримання знань, а з іншого, як процес розвитку в студентів креативних здібностей, що дає змогу перетворювати знання, передовий педагогічний досвід (передається через неформальну освіту – «круглі столи», творчі зустрічі, вебінари, наукові конференції, конкурси тощо) в професійні компетентності, частину особистого буття та світобачення (науковий світогляд).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проведений аналіз наукових джерел, засвідчує, що концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту розглядали у своїх працях такі науковці: О. Ю. Ажиппо, Г. М. Арзютов, Я. А. Бельський, Е. С. Вільчковський, М. А. Герцик, О. М. Вацеба, О. Ц. Демінський, О. С. Куц, Ю. О. Лянной, В. М. Платонов, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.; організації освітнього процесу в закладах вищої освіти фізичної культури (О. В. Петунін, В. В. Приходько та ін.).

Вагомий внесок у розробку методології та теорії педагогічної інноватики зробили педагоги: В. П. Беспалько, М. Б. Євтух, М. В. Кісіль, Н. В. Москаленко, О. І. Пометун, Г. К. Селевко та ін. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання та впровадження інноваційних методів навчання розглядаються в роботах Ю. В. Бистрової, Л. Кайдалової, С. Г. Карпенчук, О. В. Шестопалюк та ін.

Мета статті: аналіз перспектив удосконалення професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури засобами інноваційних технологій.

Виклад основного матеріалу. Інноваційне навчання – процес, організований на перспективу, акцентований на підготовку професіоналів до роботи в новій українській школі.

Слово «інновація», що в перекладі з англійської «innovation» означає нововведення, походить від латинського «innovatio» - «відновлення», «оновлення», «зміна» [7].

У сучасному вимогливому та швидкоплинному соціально-економічному середовищі рівень освіти, ефективність діяльності закладів вищої освіти значною мірою залежать від результативності запровадження новітніх технологій навчання, що базуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-педагогічних технологіях і розвивають діяльнісний підхід до навчання.

Застосування інноваційних технологій передбачає використання нових методів, прийомів, способів, планування й організації, здійснення контролю, коригування й оцінки освітніх програм, що дозволяє сформувати у майбутніх вчителів фізичної культури сукупність загальних і спеціальних компетентностей [5].

Необхідно констатувати наявність певної невідповідності, а саме: між необхідністю застосування інноваційних технологій у системі підготовки вчителів фізичної культури як координаторів функціонування здоров'яформувального освітнього середовища і науковим обґрунтуванням цього процесу; орієнтацією на нові моделі фізичної підготовки учнівської молоді та консервативністю змісту, форм і методів підготовки майбутніх вчителів фізичної культури [3, 4, 5].

За результатами досліджень Е.С. Вільчковського [4] та Б.М. Шияна [3] більша половина вчителів фізичної культури не володіє сучасною методикою вдосконалення рухових здібностей і не пов'язує їх розвиток із засвоєнням техніки фізичних і спортивних вправ.

Особливе занепокоєння викликає бідний арсенал форм і методів фізичної підготовки, які культивуються в більшості закладів середньої освіти, невміння, а інколи і відсутність бажання вчителів застосовувати нові інноваційні технології.

Відзначимо, що у процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури, як в теоретичному, так і у практичному аспектах залишається багато недоліків, пов'язаних з викладанням спортивних дисциплін [3].

Основний акцент необхідно робити на засвоєння студентами знань і навичок, необхідних для формування здоров'яформувальної компетентності учнів. Це складний і багатофакторний педагогічний процес. Вважаємо, що найбільш продуктивними й ефективними доцільно вважати ті освітні технології з фізичної культури, які несуть в собі здоров'яформувальний зміст, опираються на дотримання санітарно-гігієнічних умов в школі, раціональне харчування, сучасну матеріально-технічну базу для занять фізичними і спортивними вправами, позитивний соціально-психологічний клімат в освітньому середовищі школи, взаємодію всіх учасників освітнього процесу (адміністрації,

вчителів, учнів, батьків, органів місцевого самоврядування, засобів масової інформації тощо) а також участі учнів у плануванні діяльності та аналізу її результативності.

Важливою складовою підготовки майбутніх вчителів є формування компетентностей до провадження профільної фізичної культури. Високий пріоритет цього питання зумовлюється реформуванням системи шкільної освіти, де перше місце займає профільне навчання у старшій школі, що дає можливість використання різних видів спортивної діяльності і позитивно впливає на підвищення мотивації школярів до занять фізичними і спортивними вправами, а відтак і до удосконалення особистих психофізичних властивостей.

Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури має враховувати нові вимоги, які б відповідали сучасним міжнародним стандартам і основним засадам реформування шкільної освіти в Україні.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Покращення професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури на сучасному етапі потребує більш ефективних шляхів організації освітнього процесу, піднесення його на сучасний технологічний рівень з використанням інноваційних технологій щодо формування як загальних, так і спеціальних компетентностей у контексті зоров'яформувальних складових: змісту, методів, принципів, форм та стилів управління.

Перспектива подальшого дослідження: провести моніторинг професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у закладах вищої освіти.

Список використаних джерел:

1. Презлята Г. Підвищення результативності методичної роботи з учителями фізичної культури. *Фізичне виховання в школі*. 2001. №1. С. 30-32.
2. Куц О.С., Липчак І.А. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України*. Львів: ЛДІФК, 2002. Вип. 6. Т 2. С. 539-541.
3. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття. *Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні*. Рівне.: Принт Хауз, 2001. Вип. 2. С. 371-374.
4. Вільчковський Е.С. Професійна спрямованість підготовки фахівців з фізичного виховання. *Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002 рр.: зб. наук. пр.* Харків.: ОВС, 2002. Ч. I. С. 301-310. 39
5. Гац Г. Формування професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури. *Молода спортивна наука України: зб. наук. ст.* Львів.: ЛДІФК, 2001. Вип. 5. Т. 1. С. 40- 43.
6. Круцевич Т., Зайцева М. Інноваційні процеси у сфері підготовки та перепідготовки кадрів з фізичної культури. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2005. № 4. С.41-44
7. Гончаренко С. Український педагогічний словник. К.: Либідь, 1997. 376 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Щеголенко Ю.В., магістрантка 1-го курсу спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура), Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Бутенко Г.О., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Одним із основних чинників активного, повноцінного та щасливого життя є здоров'я. Підвищення рівня фізичного й морального здоров'я поряд із вихованням творчої особистості сьогодні є головним завданням загальної середньої освіти. Національною проблемою стає тенденція щодо погіршення стану здоров'я дітей України різних вікових груп. Фахівці стверджують, що 70-80 % учнів закладів загальної середньої освіти мають незадовільні показники рівня рухових можливостей й відхилення у стані власного здоров'я неінфекційного походження [2; 3; 4]. Таким чином, на даний момент основний принцип оздоровчого спрямування процесу фізичного виховання не спрацьовує належним чином. Дане положення зумовлює застосування звичних засобів фізичної культури на підґрунті неефективних педагогічних технологій, негативної мотивації учнів до занять фізичними вправами, низького рівня фізкультурних знань [5].

Отже, об'єктивною вимогою суспільства є пошук й розробка інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій, методик, форм та засобів, їх впровадження у процес фізичного виховання учнів закладів освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Визначено, що однією із основних задач закладів загальної середньої освіти є формування гармонійно розвиненої, фізично та морально здорової особистості, що із відповідальністю ставиться до власного здоров'я [1]. Фахівці підкреслюють [1; 2; 4; 5], що сучасні фізкультурно-оздоровчі технології мають великий резерв засобів рухової активності, яка може поліпшувати психічний та емоційний стан людини, а також вирішує корегуючи, оздоровчі, компенсаторні проблеми. Фізкультурно-оздоровчі технології й програми є доступними та пристосованими для людей різного віку, фізичної підготовленості й стану здоров'я. Сьогодні не достатньо розроблено досконалих науково-методичних механізмів щодо упровадження різноманітних даних технологій у процес фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти. Існуючі на даний час експериментальні та інноваційні фізкультурно-оздоровчі технології й

методики, ефективність яких науково обґрунтована і доведена [3; 4; 5], не мають достатнього поширення та популярності серед вчителів фізичної культури та учнів у зв'язку із недосконалістю організації процесу післядипломної освіти й самоосвіти вчителів.

На даний момент існує протиріччя між звичними педагогічними технологіями, які не цікаві дітям та мають низьку ефективність і запитом суспільства щодо залучення якомога більше дітей до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Шляхом виходу із даного протиріччя є створення соціального, фізкультурно-оздоровчого та побутового середовища, де престижно та вигідно належати до будь-якої фізкультурно-оздоровчої, спортивної групи [3]. Тобто, необхідно визначити умови впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання учнів.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати організаційно-методичні умови впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів.

Виклад основного матеріалу. Оптимізація процесу фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти має здійснюватися шляхом включення у різні форми фізичного виховання (урочна форма, форма позакласних занять, самостійна робота учнів, спортивно-масова робота закладів освіти тощо) фізичних вправ аеробного характеру, що переважно є складовими фізкультурно-оздоровчих систем й технологій. Водночас, необхідно враховувати, що ці структурні компоненти оздоровчих методик та технології мають оптимально поєднуватися із структурними компонентами уроків фізичної культури.

Результатом використання даних технологій має бути покращення показників фізичної підготовленості, показників індивідуального здоров'я, активне формування навичок здорового способу життя учнів. Контроль за ефективністю впровадження оздоровчих технологій складається із попереднього контролю на початку навчального року (наприкінці вересня), етапного контролю (наприкінці кожної чверті) та підсумкового контролю (наприкінці навчального року). Кожен із даних видів контролю складається із дослідження показників рівня фізичної підготовленості, оцінки функціонального стану організму та стану здоров'я кожного учня.

Процес впровадження інноваційних або експериментальних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання учнів поділяється на три взаємопов'язаних етапи, які окреслюють необхідні методичні та організаційні умови.

Перший, мотиваційно-підготовчий етап. Метою його є індивідуалізований розвиток адаптаційних можливостей дітей до фізичних навантажень різного обсягу та інтенсивності, які входять до складу оздоровчої технології. Етап триває два місяці, протягом яких вирішуються такі завдання: вивчення базових фізичних вправ, які складають зміст оздоровчої технології; формування позитивної мотивації до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять; сприяння оптимальному розвитку аеробних можливостей організму;

формування системи спеціальних знань, гігієнічних навичок щодо використання фізкультурно-оздоровчих методик та технологій, а також профілактики травматичних ушкоджень, які можливі у процесі занять; формування педагогічних й фізіологічних адаптаційних механізмів у процесі розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здатностей, спритності, гнучкості.

Другий, мотиваційно-тренувальний етап. Його метою є оптимальний розвиток функціональних систем організму у режимі аеробної витривалості. Етап триває вісім місяців й вирішує такі завдання: вдосконалення техніки базових фізичних вправ на відповідному рівні індивідуального її варіанта із елементами імпровізації; стабілізація рівня позитивної мотивації щодо систематичних фізкультурно-оздоровчих занять; вдосконалення аеробних й анаеробних можливостей учнів в умовах розвитку загальної й спеціальної витривалості, а також силових, швидкісних та швидкісно-силових фізичних якостей; формування системи спеціальних знань із питань здорового способу життя; формування системи спеціальних знань у фізкультурно-оздоровчій галузі; підготовка учнів до самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у позаурочний час та в умовах відпочинку, канікул, дозвілля.

Третій, мотиваційно-стабілізувальний етап. Метою даного етапу є стабілізація функціональних та психоемоційних можливостей учнів, формування стійких знань й навичок, що реалізуються у практиці фізкультурно-оздоровчих самостійних занять у режимі аеробної витривалості. Етап триває два місяці та вирішує наступні завдання: вдосконалення техніки фізичних вправ із поглибленою індивідуалізацією їх виконання; стимулювання творчих аспектів щодо свідомого ставлення учнів до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять; розширення функціональних можливостей організму учнів шляхом збільшення кількості та повторюваності фізичних вправ аеробного характеру; інформаційне забезпечення учнів із питань методики щодо самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; використання методу самоконтролю у процесі фізкультурно-оздоровчих занять.

Етапність упровадження та використання фізкультурно-оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання учнів закладів загальної середньої освіти дозволяє сформулювати методичні рекомендації щодо організації та проведення оздоровчих занять: визначення режиму роботи й відпочинку, визначення інтенсивності та обсягу фізичних навантажень. Слід додати, що характер відпочинку повинен носити індивідуальний характер, а структура й зміст фізкультурно-оздоровчих занять мають бути гнучкими та скорегованими під умови фізичного виховання дітей та матеріально-технічні можливості закладу освіти; зміст оздоровчих занять має підпорядковуватись під бажання дітей.

Висновки. Основним фактором ефективності експериментальних або інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій є взаємозв'язок основних структурних компонентів запропонованої технології, яка реалізується поетапно із дотриманням педагогічних принципів навчання.

Перспективи подальших досліджень. Планується визначити ефективність впливу фізкультурно-оздоровчої технології на показники фізичної підготовленості і рівня соматичного здоров'я учнів у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел:

1. Арєф'єв В. Г., Болях Є. М., Бубела О. Ю. Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Л., 2005. 296 с.
2. Булич Е. Г., Муравов І. В. Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність в її стимуляції. К., 2003. 424 с.
3. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.02. Слов'янськ, 2010. 242 с.
4. Ротерс Т. Т., Чорноштан А. Г., Драгнєв Ю. В., Отравенко О. В. Актуальні питання фізичного виховання учнівської молоді: теорія та практика: монографія. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2008. 320 с.
5. Хоулі Е. Т., Френкс Б. Д. Оздоровчий фітнес К.: Олімпійська література, 2000. 368 с.

ОРГАНІЗАЦІЯ ДІЯЛЬНОСТІ СЕКЦІЇ З ВИДУ СПОРТУ ДУАТЛОН В СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ

Щербак С. В., магістр 2-го курсу спеціальності 017 Фізична культура і спорт, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Соколюк О. В., к.п.н., старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання, Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради

Постановка проблеми. Останнім часом в сільській місцевості, коли велика частина інфраструктурних спортивних об'єктів взагалі не працює або обмежено використовується, через пошкодження чи знищення в наслідок військових дій на території України, стає нагальною проблема організації фізичного виховання та розвитку рухової активності у дітей та юнацтва в сільській місцевості. Також додає проблематику тимчасовий від'їзд фахівців з фізичної культури та спорту за кордон та не можливість вести якісну роботу за цільовими напрямками.

Раціональним вирішенням даної проблеми є організація секційних занять з дуатлону. Важливість недостатньої кількості фахівців служать перепорою у широкому розвитку та поширенню даного виду спорту. Більш розповсюджені

види спорту такі як футбол, волейбол, легка атлетика та інші, все ж, приваблюють більшу кількість як дітей, так і юнацтва.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Впродовж останніх років інтерес дослідників до розробки проблеми активізації рухової активності дітей та юнацтва та підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять у закладах освіти значно зріс. Науковцями запропоновано підходи до організації та проведення занять з фізичного виховання з використанням адекватних засобів і методів фізичної культури (В. Садовникова, 2005; Т. Антонова, 2005; І. О. Кузьменко, 2010, І. П. Масляк, Т. М. Бала, 2014; та інші); Вони вивчали вплив різними засобами і методами на рівень розвитку окремих рухових здібностей і рівень фізичної підготовленості в процесі уроків фізичної культури, але не порушували питання організації занять поза закладом освіти.

Аналіз останніх досліджень та публікацій дав чітке розуміння того факту, що дослідження в розвитку, поширенню та популяризації дуатлону, зокрема, й дослідження розвитку фізичних якостей осіб, які займаються дуатлоном фактично відсутні та потребують детальної уваги. Історичні відомості про дуатлон несуть в більшій мірі загальний характер та повторюють один одного на різних веб-сайтах та в соціальних мережах [1]. Статті зі спогадами та інтерв'ю спортсменів, як аматорів так і професіоналів здебільшого стосуються виду спорту триатлон, від якого і має походження дуатлон, а що стосовно спогадів про дуатлон (в минулому біатлон) несуть лише поодинокий характер [5]. Стосовно аналізу досліджень з розвитку фізичних якостей осіб, які займаються безпосередньо дуатлоном – їх знайти не вдалося.

Завдяки дослідженню публікацій на офіційних джерелах таких як Федерація триатлону України [3] та груп присвячених триатлону в соціальних мережах, таких як Фейсбук [4] ми бачимо, що після того, як до змагань триатлоном, дуатлоном та акватлоном (також як і дуатлон має походження від триатлону) [2] було прийнято рішення допустити спортсменів аматорів, ці види спорту розпочали масово розповсюджуватися, як Україною, так і в інших країнах світу.

Мета статті: висвітлити особливості організації секційних занять з дуатлону в сільській місцевості.

Виклад основного матеріалу. В умовах складного сьогодення в сільській місцевості є можливою діяльність секції з виду спорту дуатлон. На прикладі тренера Максима Заварзи, який працює в Харківській області можна побудувати загальну картину того, як можливо залучати юнаків до секції, знаходити можливості для тренувань, отримувати прогрес в розвитку фізичних якостей юнаків, які займаються в секції, а також методи покращення психологічної складової в секції та поширенню даного виду спорту.

У селищі, де роботу з юнаками веде тренер, на разі немає працюючого стадіону з легкоатлетичними доріжками для занять бігом та вело-їздом, а також відсутні спеціалізовані спортивні зали, що в деяких випадках може суттєво зашкодити діяльності різним секціям. Але завдяки вивченню місцевості в громаді, розробки власних маршрутів для занять як бігом так і на велосипеді

була побудована стратегія літнього циклу тренувань. Заняття із загальної фізичної підготовки здебільшого проводяться у паркових зонах сіл та селищ, які відповідають вимогам до організації тренувального процесу, а також на обладнаних відкритих тренажерних комплексах та воркаут-майданчиках побудованих в межах всеукраїнської програми «Активні парки». Задля підняття моральної складової та гарного мікроклімату в колективі тренер періодично організовує відкриті тренування та майстер-класи сумісно з батьками та братами і сестрами юнаків які займаються в секції. Завдяки цьому створюється не тільки сімейна атмосфера, а й більша кількість людей дізнаються на практиці, що таке дуатлон та вже несуть інформацію про цей вид спорту в маси розповідаючи про отримані під час відкритих занять враження своїм друзям та знайомим. Завдяки цьому збільшується відсоток охочих займатися у секції, як серед дітей так і серед юнаків.

На разі Максим Заварза планує розширити діяльність секції, створивши команду зі спортсменів аматорів дорослого віку, щоб дорослі власним прикладом показували дітям та юнакам, що дуатлон, як й інші види спорту є важливим та корисним. Що стосовно власного досвіду, тренер ділиться з дітьми та юнаками історією своїх виступів, бо сам є учасником та призером різних змагань, як з дуатлону так і з триатлону.

Сумісно з органами місцевого самоврядування організовуються заходи та змагання на місцевому рівні, що створює змагальний процес, завдяки якому відвідувачі секції також отримують професійне зростання.

Щодо зимового періоду, тренером розроблюється програма для цілорічного функціонування секції, але в сільській місцевості з цим виникають певні труднощі в військовий час, бо безпечних приміщень, які б відповідали нормам безпеки та можливостям проведенню тренувань немає. В зимовий період секція буде працювати частково в онлайн форматі. Бігові вправи будуть відпрацьовуватися, як і влітку по безпечним сільським та селищним маршрутам, а фізичні вправи та відпрацювання велосипедної складової буде проводитися в онлайн форматі через зум-конференції. За для можливості відпрацювання тренувань з велосипедом може допомогти придбання тренажерів за для фіксація велосипеда в умовах приміщення.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Важливо проводити роботу за цілорічною програмою тренувань за для того, щоб рівень фізичної підготовленості не знижувався.

Стосовно розвитку саме фізичних якостей, то літній цикл тренувань показав, що фактично по кожному з п'яти тестів, які проводилися перед початком циклу та після нього за середнім показником були зростання.

Факт підвищення рівня розвитку фізичних якостей у юнаків після літнього циклу тренувань в секції з виду спорту дуатлон, дає змогу стверджувати, що заняття цим видом спорту в сільській місцевості навіть в умовах сьогодення можливі та позитивно впливають на рівень фізичної підготовленості осіб, які займаються в секції. Це стає можливим завдяки праці

кваліфікованого фахівця та належного підходу до організації, як тренувального процесу так і моральної складової в колективі.

Перепоною для цілорічного функціонування секції може стати недостатня кількість тренажерів для фіксації велосипеда під час занять в онлайн форматі в домашніх умовах, але це можливо виправити.

У подальшому планується провести дослідження щодо зміни показників розвитку фізичних якостей юнаків, які займаються в секції з дуатлону після зимового циклу тренувань.

Список використаних джерел:

1. Дуатлон. Вікіпедія: Вільна Енциклопедія: веб-сайт. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D1%83%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD> (дата звернення: 20.10.2022)
2. Триатлон. Вікіпедія: Вільна Енциклопедія: веб-сайт. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%BE%D0%BD> (дата звернення: 22.10.2022)
3. Федерація триатлону України: веб-сайт. URL : <https://www.triathlon.org.ua/> (дата звернення: 10.11.2022)
4. Федерація триатлону України: веб-сайт. URL : <https://www.facebook.com/groups/1623399577978490/> (дата звернення: 12.11.2022)
5. Biathlon/Duathlon: Some early history of the sport. URL : <https://www.teamusa.org/USA-Triathlon/News/Blogs/Championships-Blog/2014/May/28/052814-early-history-of-duathlon> (дата звернення: 12.11.2022)

ВПЛИВ РІВНЯ МОТИВАЦІЇ НА УСПІШНІСТЬ У СПОРТИВНИХ ЗМАГАННЯХ

*Юденюк В. М., асистент кафедри теорії
і методики фізичного виховання,
Глухівський національний педагогічний
університет імені Олександра Довженка*

Постановка проблеми визначається високою значущістю спортивної мотивації, що виявляється у спрямованості спортсменів до спортивного вдосконалення, досягненню високих результатів в спорті. Практика роботи з юними спортсменами показує, що на етапі поглибленої спортивної спеціалізації (14-17 років) відбувається великий відсів з тренувальних груп. Як показують дослідження Р.А. Пілюяна, Е.Г. Бабуся, основною причиною «відсіву» в спорті є ослаблення спортивної мотивації. З огляду на це актуальність даного дослідження є безперечною. Розвиток мотивації у спортсменів дозволить її укріпити і зберегти на довгі роки, що, у свою чергу, сприятиме їх спортивному довголіттю.

Аналіз останніх досліджень та публікацій вивченню спортивної мотивації присвячена лава досліджень: Г.Д. Бабуся, Е.Г. Бабуся, Е.П. Ільїна, Р.А. Пілояна, Г.П. Фураєва і ін. Проте в даних роботах представлений в основному діагностичний аспект мотивації. У деяких з них пропонуються методики формування позитивної спортивної мотивації в єдиноборстві.

Методичні аспекти спортивної мотивації розроблені недостатньо. У навчальних програмах для спортивних шкіл не пропонуються засоби і методи формування спортивної мотивації для тих, хто займається спортом на тому або іншому етапі спортивного вдосконалення. Природно, що тренери у своїй роботі не приділяють належної уваги формуванню позитивної спортивної мотивації у своїх учнів. В результаті відбувається ослаблення спортивної мотивації і вони припиняють займатися спортом, що показав А.П. Шумілін в своїй роботі.

У зв'язку з цим виникає декілька практичних питань про те, як формувати у юних спортсменів позитивну спортивну мотивацію.

Мета статті: розглянути загальнотеоретичні питання стосовно спортивної мотивації, розкрити її особливості, визначити позитивну мотивацію до занять спортом.

Виклад основного матеріалу. Сучасний спорт вищих досягнень немислимий без жорсткої боротьби змагання. Змагання вимагають від спортсмена мобілізації усіх сил – фізичних і психічних, причому психічних перш за все, оскільки участь в змаганнях завжди не просто особиста справа спортсмена, а справа високої суспільної значущості. Для спорту є важливим те, що прояв мотивації пов'язаний із здібностями. Здібності визначають мотиваційну сферу, і випробовують на собі її вплив, як в змістовному, так і в динамічному відношенні. Якісний склад і рівень функціональних можливостей людини обумовлюють зазвичай і формування відповідних потреб і інтересів.

В дослідженні болгарського психолога А. Петкова мотивація розуміється як системна особова якість. Автор вважає, що мотиваційне відношення особистості до об'єктивної дійсності підкоряється закону причинно-наслідкових зв'язків. На його думку, в людській діяльності існує деяка специфіка в прояві цього закону, оскільки тут позначається вплив чинника мети. Мету додає специфічний характер прояву закону причинно-наслідкових зв'язків. Між метою (її появою) і її реалізацією може минати досить тривалий час, протягом якого і виявляється мотивація особистості. Саме цим можна пояснити тривалі (протягом декількох років) заняття людей спортом, направлені на досягнення певної мети [2, 9].

Мотивація спонукає спортсмена займатися тривалий час (роками) спортом, долаючи багаточисельні труднощі, досягаючи спортивної досконалості. Вітчизняний дослідник спортивної мотивації Р.А. Пілоян дає наступне визначення їй: «Мотивація - особливий стан особистості спортсмена, що формується в результаті співвідношення ним своїх здібностей і можливостей з предметом спортивної діяльності, служить основою для постановки і здійснення цілей, направлених на досягнення максимально можливого на даний момент спортивного результату».

Відповідальна і високомотивована діяльність хвилює спортсмена, який би досвідчений він не був, викликає цілу гамму переживань – від тверезої впевненості в своїх силах до панічного страху і небажання виходити на старт. У таких умовах спортсмени схильні до різних несприятливих станів, ймовірно погіршуючим їх діяльність. Ступінь хвилювання і побоювання за успіх в даному змаганні багато в чому визначає психічний стан спортсмена перед виходом на старт і рівень його мотивації [1, 4].

Мотив не лише визначає поведінку спортсмена, але і обумовлює кінцевий результат його діяльності. Високо мотивований спортсмен ефективніше реалізує свій потенціал, а головне він здатний на максимальну віддачу всіх своїх фізичних і духовних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Спортивна діяльність, що характеризується високою екстремальністю, пред'являє підвищені вимоги до особистості спортсмена, особливо до сфери самосвідомості і волі. Настрій на перемогу, вольова готовність в значній мірі визначають ефективність майбутньої діяльності. На успішність діяльності змагання роблять вплив такі важливі сторони особистості, як її темперамент, типологічний склад, мотиваційні особливості, перш за все спрямованість, а також дієві, технічно виконавчі можливості особистості, її потенціал.

При вивченні мотивації важливе наступне. Взаємодія особистості з ситуацією (спортсмена з конкретним видом спортивної діяльності) слід розглядати як процес взаємовпливу особистості на ситуацію і ситуації на особистість (спорту на спортсмена і спортсмена на спорт). Дії суб'єкта (спортсмена) впливають на ситуаційні змінні, які, у свою чергу змінюють особові змінні (властивості, процеси, стани). В результаті такої взаємодії виникає циклічний процес безперервної взаємодії і перетворення, в якому суб'єкт, діяльність і ситуація обумовлюють один одного [3].

Мотиви, які спонукають спортсмена до високих досягнень можуть бути дуже сильними. Проте їх сила повинна відповідати ступеню підготовленості спортсмена, його реальним можливостям. Інакше надмірна мотивація приведе до напруженості, і відповідно до зниження результативності діяльності. У цьому знаходить свій прояв відома закономірність Йеркса-Додсона, що характеризує залежність результативності дій від сили мотивації. Згідно закону Йеркса-Додсона із збільшенням сили мотиву ефективність діяльності спортсмена зростає лише до певної межі, а потім після деякої переломної точки, починає падати.

Для того, щоб дійсно включити спортсмена у виконання завдань, що вирішуються на змаганні, треба вміти знайти ту мотивацію, яка здатна спонукати його до відповідних дій, і лише спираючись на цю мотивацію, можна стимулювати спортсмена на вирішення все більш високих завдань. При цьому з підвищенням кваліфікації спортсмена, з віком змінюється структура його мотиваційної сфери, зникають одні мотиви, з'являються інші.

Слід враховувати, що як спонука до реалізації окремої дії виступає мотив, який також як і мотивація, формується на основі суб'єктно-об'єктних

зв'язків, але ці зв'язки мають вузьку спрямованість. В той же час мотивація є не лише стрижнською характеристикою особистості, але і впливає на характер всіх процесів спортивної діяльності (реакція на навантаження, відновлення, реакція на перемогу або ураження тощо) [4].

Результативність діяльності змагання в конкретному змаганні залежить від психологічного чинника - об'єктивності самооцінки спортсменом готовності до досягнення певного результату (що певною мірою відображає стан спортивної форми). Коли можливості спортсмена збігаються з вимогами конкретної діяльності, то в нього виникає відчуття реальності опанування предмету даної діяльності. Так спортсмен, що об'єктивно оцінює свою готовність до змагань за інших умов (практично однаковому рівні фізичної, технічної і тактичної підготовленості) діє більш впевнено й ефективно, реалізує свої можливості, чим той, хто переоцінює або недооцінює свої сили.

Висновки. Таким чином, врахування психологічних аспектів спортивної діяльності дозволяє згідно мотивації спортсмена прогнозувати його рейтингові перспективи, а точність самооцінок спортивної форми і готовність до певних досягнень - результативність в найближчому змаганні.

Отже, від мотивації спортсмена залежить його успіх у змаганнях і подальша майстерність.

Список використаних джерел:

1. Афанасьєв В. В. Заняття по настільному тенісу як засіб відновлення стану здоров'я студентів. *Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту*. 2007. № 2. С. 3-6.
2. Кольцова О., Соколов А. Особливості відбору та вибору стилю гри в настільний теніс з урахуванням психологічних аспектів розвитку особистості. *Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. наук. праць*. Херсон, 2005. С. 8– 11
3. Конох А.П., Маліков Н.В. Особливості фізичної працездатності студентів в процесі їх навчання у вузі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр.* Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. № 6. С. 93-100.
4. Пилипей Л. Використання гуманістичного підходу при створенні умов для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту*. Анотації, зміст та допоміжні індекси. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006 Т. 1. С. 299–304.

Електронне наукове видання

*Збірник наукових праць
за матеріалами I Всеукраїнської
науково-практичної інтернет-конференції*

**«СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ ТА
ТУРИСТИЧНО-КРАЄЗНАВЧОЇ І ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ
РОБОТИ»**

(24 листопада 2022 року)

**Підп. до розповсюдження 24.11.2022
Видавництво Глухівського національного педагогічного
університету імені Олександра Довженка**

41400, м. Глухів, Сумська обл., вул. Києво-Московська, 24

тел/факс (05444) 2-34-74

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК N678 від 19.11.2001